

Primeira Edição

JAMES LEE KING

Trabalhando com Inteligência Emocional para Melhorar a Gestão
da Raiva: Descubra como as Emoções são Feitas e Controladas

Inteligência Emocional



Inteligência Emocional
Este Livro Inclui
Inteligência Emocional: Descobrindo
sua Inteligência Emocional Interna em
seu Relacionamento e Carreira &
Gestão da Raiva: Um Guia para
Superar a Raiva e Melhorar sua
Inteligência Emocional

James Lee King

Gostaria de agradecer aos leitores pela compra da versão do livro traduzido. Ao compartilhar minha mensagem em diferentes idiomas, peço desculpas pelos erros gramaticais e informações perdidas com a tradução neste livro. Eu realmente aprecio o seu apoio e compreensão.

Inteligencia Emocional

*Descobrando sua Inteligência Emocional
Interna em seu Relacionamento e Carreira*

De

James Lee King

Índice

[Introdução](#)

[Capítulo 1: O cérebro emocional e você](#)

[1.1 O que são Emoções?](#)

[1.2 Identificando Emoções](#)

[1.3 Inteligência Emocional](#)

[1.4 Quociente Emocional \(EQ\) versus Quociente de Inteligência \(QI\)](#)

[1.5 Exatamente por que a Inteligência Emocional é necessária](#)

[Capítulo 2: Exatamente como Funções de Inteligência Emocional](#)

[2.1 Conhecer-se](#)

[2.2 Aprender as raízes da empatia](#)

[2.3 Compreender as quatro habilidades da inteligência emocional](#)

[2.4 Como a inteligência emocional pode afetar sua vida](#)

[2.5 Você é emocionalmente ininteligente?](#)

Capítulo 3: Avaliando e aumentando a inteligência emocional

3.1 Medindo Inteligência Emocional

3.2 Compreendendo avaliações de EQ

Capítulo 4: Aumentando sua inteligência emocional

4.1 Como identificar emoções negativas

4.2 Como controlar suas emoções

4.3 Outros métodos para aumentar seu EQ

4.4 Exercícios de inteligência emocional

Capítulo 5 : Construindo relacionamentos Emocionalmente Inteligentes

5.1 Avaliando seus relacionamentos românticos

5.2 A função das emoções no crescimento do relacionamento

5.3 Cuidar das emoções do seu parceiro

5.4 Avaliando seus relacionamentos sociais

Capítulo 6 : Criando inteligência emocional para o seu local de trabalho

6.1 Gerenciando Emoções no Local de Trabalho

6.2 Lidar com as emoções de outras pessoas no trabalho

6.3 A melhor maneira de aumentar a eficácia do trabalho com as pessoas

6.4 Liderança Emocionalmente Inteligente

Capítulo 7: Exercícios para melhorar sua inteligência emocional

Conclusão

Copyright 2016 por _____ James Lee King____ _ - Todos os direitos reservados.

O livro a seguir é reproduzido abaixo com o objetivo de fornecer informações tão precisas e confiáveis quanto possível. Independentemente disso, a compra deste livro pode ser vista como o consentimento para o fato de que tanto o editor quanto o autor deste livro não são de modo algum especialistas nos tópicos discutidos e que quaisquer recomendações ou sugestões aqui feitas são apenas para fins de entretenimento. Profissionais devem ser consultados conforme necessário antes de realizar qualquer ação aqui recomendada.

Esta declaração é considerada justa e válida tanto pela American Bar Association

quanto pela Associação dos Comitês de Editores e é legalmente vinculativa em todo os Estados Unidos.

Além disso, a transmissão, duplicação ou reprodução de qualquer dos trabalhos a seguir, incluindo informações específicas, serão consideradas um ato ilegal, independentemente de se realizarem eletronicamente ou impressas. Isso se estende à criação de uma cópia secundária ou terciária do trabalho ou uma cópia gravada, permitidas apenas com o consentimento expresso por escrito do editor. Todos os demais direitos reservados.

A informação nas páginas a seguir é amplamente considerada como uma conta verdadeira e precisa de fatos e, como tal, qualquer desatenção, uso ou uso indevido das informações em questão pelo leitor renderá as ações resultantes exclusivamente sob sua supervisão. Não há cenários em que o editor ou o autor original deste trabalho possa ser de qualquer forma considerado responsável por qualquer dificuldade ou danos que possam ocorrer depois de terem obtido as informações aqui descritas.

Além disso, a informação nas páginas a seguir é destinada apenas para fins informativos e, portanto, deve ser considerada como universal. Como é adequado à sua natureza, é apresentada sem garantia quanto à sua validade prolongada ou qualidade provisória. As marcas registradas aqui mencionadas são feitas sem consentimento por escrito e não podem ser consideradas como endosso do titular da marca registrada.

Introdução

Obrigado por comprar este livro

Muitas pessoas vão te dizer que desejam melhorar-se e evoluir emocionalmente. Este processo de auto-reflexão e introspecção não é simples. São necessárias habilidades para compreender e cuidar de suas emoções de forma saudável, o que leva paciência e tempo. Essa é a razão pela qual esse livro específico, "Inteligência Emocional: Descobrendo sua Inteligência Emocional Interna em seu Relacionamento e Carreira" foi criado exclusivamente para você. Este livro foi concebido para ajudar a tornar o processo de desenvolvimento emocional mais fácil e também menos complicado.

Toda a nossa vida está preenchida com cenários contínuos e frequentes em que a interação com outras pessoas é necessária. A capacidade de se comunicar com sucesso e efetivamente com os outros é exatamente o que te destaca entre as outras

peessoas. Por outro lado, qual a porcentagem de pessoas que realmente gastam tempo para considerar o quão importante uma comunicação é? Como alguns de nós se transformarão em melhores comunicadores? Este seria um ótimo momento para apresentá-lo ao conceito de inteligência emocional.

A inteligência emocional é conhecida como a habilidade para identificar, gerenciar e demonstrar suas emoções de uma maneira que permite controlar as relações interpessoais de forma empática e criteriosa. A inteligência emocional é exatamente o que ajuda você a entender como os outros se sentem em uma situação particular, separar as miríades de emoções e processar adequadamente. É somente pela inteligência emocional que somos capazes de mudar nossas emoções, mesmo enquanto vivemos a vida, realizando assim quaisquer objetivos que criamos.

Ninguém pode afirmar que não tem inteligência emocional . A diferença real é que os indivíduos exibem vários níveis, alguns são simplesmente mais emocionalmente inteligentes em comparação com outros . Infelizmente, não é um comportamento que é fixado desde o nascimento até a morte . Você descobrirá etapas e ações a serem tomadas para ser mais inteligente emocionalmente . Na verdade, se existe uma característica única do desenvolvimento pessoal que a maioria das pessoas precisa melhorar, é a própria inteligência emocional.

Estudo confirmou que as pessoas com alto quociente emocional (EQ), são melhores líderes, têm melhores relações profissionais e pessoais e são mentalmente mais saudáveis . Para aumentar o seu quociente emocional, aproveite o tempo para colocar em prática as estratégias e dicas deste livro.

Neste livro, você entenderá como se conhecer muito melhor, ajudando você a entender outras pessoas. Você entenderá como o cérebro funciona e a forma como a inteligência emocional pode ser aprimorada. Existem inúmeras ferramentas e dicas neste livro, certifique-se de que você está preparado para dominá-las e praticá-las. Prepare-se para aprender sobre alguns dos mais novos avanços no campo da inteligência emocional.

Espero que este livro te forneça as informações necessárias, e ainda mais. Vamos continuar e ficar emocionalmente mais inteligentes! Leia este livro cerca de 10 a 15 vezes para entender alguns dos conceitos. É importante começar a ler este livro e agir com seus planos.

Existem muitos livros sobre esse assunto no mercado . Obrigado novamente por escolher este ! Todos os esforços foram feitos para garantir que ele esteja cheio de tanta informação útil quanto possível, divirta-se!

Capítulo 1 : O cérebro emocional e você

Antes de começar a educar-se sobre a ideia de inteligência emocional, você deve

começar por descobrir os dois fatores que definem a frase - inteligência emocional. Ao longo dos últimos três séculos, os profissionais estão em posição de identificar três partes únicas dos pensamentos de uma pessoa: mente, comportamento e motivações.

Os pensamentos, também referidos como entendimento, incluem características normais, por exemplo, julgamento, memória e raciocínio. É quando a inteligência entra em jogo, já que é usada para calcular suas capacidades cognitivas. Emoções, pelo contrário, consistem em sentimentos, humores e opiniões. Motivações focam em hábitos que você aprende ou desejos biológicos. Elas não são importantes neste livro, portanto não vamos discuti-las neste momento. Para poder investigar as ligações entre suas emoções e seus pensamentos, você deve entender completamente as emoções e a forma como elas afetam sua vida.

O que são Emoções?

As emoções são respostas psicológicas caracterizadas por sentimentos poderosos e efeitos físicos correspondentes. Elas também podem ser chamadas de poderosos sinais sociais que nos envia mensagens que nos encorajam a responder ao nosso entorno. As emoções nos permitem comunicar de forma voluntária ou não voluntária, ajudando assim nossas interações pessoais.

A importância das emoções

Então, qual é exatamente a importância ou razão de ter emoções? Como seres humanos, aprendemos um número específico de reações emocionais causadas por situações ou circunstâncias.

Caso você esteja passando por uma questão específica, suas emoções podem ajudá-lo a concentrar seus pensamentos e a determinar uma resposta. Portanto, um dos propósitos mais importantes das emoções seria descobrir pistas confiáveis, e então as reações que você provavelmente terá, dependendo das anteriores, para resolver desafios semelhantes. Consideremos, por exemplo, o medo como sendo uma emoção. No caso de você estar vagando pelas ruas durante a noite e temer que você possa ser roubado em um local específico, sua emoção irá desencadear certo hábito. Para começar, sua visão e audição se tornarão mais conscientes.

Então, os sistemas do seu corpo inteiro, por exemplo, sentir fome e sede, serão suprimidos em troca da segurança física. Seu cérebro começará a se concentrar em informações específicas tiradas dos seus arredores. Você começa a pesquisar alternativas sobre a forma de seguro versus perigoso em vez de simples versus difícil. Você começa a recordar situações anteriores que enfrentou exatamente como a que você está enfrentando agora. Se você notar alguém sair de um beco escuro e começar a correr em sua direção, o medo pode fazer você gritar por ajuda ou paralisá-lo completamente.

Você tenta descobrir o presente além das ações futuras que você e o assaltante irão tomar . Finalmente, seu sistema biológico irá ativar e você irá lutar ou fugir . A partir do exemplo acima, você pode observar rapidamente que as emoções ajudam a mobilizar sistemas inteiros para ajudar seus objetivos, prioridades, foco , fisiologia e percepções . As emoções também te torna m conscient e de como as pessoas perto de você estão enfrentando uma situação específica . Elas lhe informam a perspectiva que você e os outros têm em relação ao significado das coisas . A maioria das emoções está ligada a alguma forma de sinal automático, porém algumas serão mais complicadas e não mostrarão nenhum tipo de sinal distintivo, como por exemplo a inveja ou culpa.

Identificand o Emoções

Os pesquisadores descobriram de maneira geral que existem seis emoções simples e distintas. Eles são nojo, raiva, medo, surpresa, felicidade e tristeza. Sobre a questão das emoções não verbais, é um pouco simples identificar expressões faciais únicas associadas a qualquer uma das emoções básicas. Você deve lembrar que essas emoções não são ensinadas ou aprendidas - elas simplesmente se revelam da mesma maneira nas pessoas, independentemente da cultura em que foram criadas. Mesmo pessoas cegas mostram as mesmas emoções faciais que as pessoas com visão!

Você consegue gerenciar suas emoções e a maneira como você as mostra, portanto, até que ponto? A realidade é que algumas emoções e expressões tendem a ser mais facilmente gerenciadas do que outras. Por exemplo, pode parecer muito fácil assumir o controle de seus movimentos e expressões corporais, no entanto, é difícil manter um alto nível de controle sobre sua própria taxa de pulso ou pupilas dilatadas. Estudos também demonstraram que as pessoas geralmente mostram emoções quando estressadas, por meio de gestos e movimentos da parte inferior do corpo. O tom de voz também mostra o estado emocional de uma pessoa. Isso permite decodificar sons que outras pessoas fazem. Postura corporal, comportamento espacial, padrões de olhar dos olhos são sinais do estado emocional de um indivíduo. De um modo geral, acredita-se que as sugestões não-verbais oferecem a melhor maneira de determinar as emoções de uma pessoa, porque elas são mais desafiadoras para fingir.

Inteligencia emocional

Inteligência emocional (IE) é provavelmente o fator mais importante que determina como uma pessoa se relaciona com pessoas ao seu redor. Toda pessoa é emocionalmente inteligente à sua maneira, no entanto, alguns indivíduos parecem ter um nível mais alto do que outros. A quantidade de sua inteligência emocional pode ser

exibida por uma pontuação usando um teste padronizado, e é conhecida como Quociente Emocional (QE). Seu QE pode ser aumentado se você estiver usando certas técnicas que foram criadas para melhorar a inteligência emocional.

Os métodos mais holísticos para definir a inteligência emocional são: "A capacidade de compreender, acessar e desenvolver as emoções como forma de pensar mais claramente, compreender a compreensão emocional e controlar as emoções de forma a melhorar o crescimento emocional e intelectual". Esta definição é responsável pela idéia de que as emoções precisam levar ao pensamento inteligente e você também precisa pensar com inteligência em relação às suas emoções.

É óbvio que não há inteligência e emoção divisórias. A inteligência emocional permite que você faça melhores escolhas de acordo com o que você realmente está sentindo dentro de uma determinada situação. Além disso, ela permite que você se comunique com os outros de maneira que mostre que se preocupa com eles e exatamente como se sentem. Ter um QE alto permite que você descubra e gerencie suas emoções de forma positiva, melhorando assim a comunicação. Um indivíduo com um ótimo QE está em condições de lidar com os desafios e problemas da vida, e lidar com qualquer tipo de possíveis problemas, mesmo que eles continuamente empatizem com outras pessoas ao seu redor.

Quociente Emocional (EQ) contra o Quociente de Inteligência (QI)

Há uma grande diferença entre QE e QI: seu QI é desenvolvido, o que significa que todos nós começamos em níveis diferentes e únicos de inteligência. Algumas crianças aprendem a tocar piano ou ler um livro em um estágio inicial da vida, enquanto outras levam mais tempo para aprender este tipo de habilidades. QI ou inteligência mental, é a sua capacidade de pensar de forma racional, comportar-se propositadamente e gerenciar seus ambientes com sucesso. Isso é avaliado usando um teste de QI que verifica suas habilidades racionais, lógicas, intelectuais e analíticas. Além disso, concentra-se em seu conhecimento em tarefas matemáticas, espaciais, verbais e visuais.

Um indivíduo com QI elevado - o QI padrão é 100 - geralmente está em posição de compreender rapidamente novidades, reter e lembrar informações, argumentar bem, pensar de forma abstrata e resolver desafios. O QE pelo contrário, é uma coisa que você aprende com o tempo. A maioria de nós começa como bebês com exatamente a mesma inteligência emocional, no entanto, com base em nossos ambientes, nós melhoramos nosso QE durante toda a vida. Ele é avaliado usando inúmeros testes e avaliações, como EQ-i, EQ-360 e MSCEIT. Esses testes são discutidos detalhadamente em um capítulo mais adiante no livro.

A inteligência emocional não tem nada em relação ao conhecimento intelectual. Independentemente de quão baixa ou alta seja sua inteligência, ou sua idade real, você

pode aumentar seu quociente emocional. A única coisa que você tem que concordar é aplicá-lo em seu estilo de vida diário, o que pode ser difícil para alguns mais do que outros. É difícil modificar permanentemente os hábitos de alguém. Você deve estar pronto para aplicar esforços para entender como gerenciar o estresse e manter-se emocionalmente consciente. No entanto, certamente vale a pena.

Exatamente por que a Inteligência Emocional é necessária

A aptidão intelectual não é o principal aspecto na realização de uma vida bem equilibrada e satisfeita. Geralmente, há uma série de indivíduos inteligentes que são completamente ignorantes no que diz respeito à manutenção de relacionamentos pessoais e profissionais. Um alto QI pode chamar a atenção das pessoas e abrir portas, no entanto, é o QE de uma pessoa que irá decidir quão bem sucedida ela é em lidar com o estresse e outras emoções todos os dias. A estratégia mais eficaz a escolher é descobrir um método para fazer com que seu quociente de inteligência e QE funcionem juntos. Isso pode exigir que você aceite uma automelhoria contínua e uma introspecção para permitir que você desenvolva progressivamente uma vida melhor. Ter a capacidade de avaliar, gerenciar e controlar suas emoções em uma determinada situação é extremamente importante para viver uma vida bem sucedida e feliz.

Sempre há espaço para melhorias em relação à inteligência emocional. Aumentar seu QE não é apenas para nerds mal-ajustados e pessoas com problemas sociais ou de caráter. Todo mundo pode ganhar alguma coisa com isso. Você pode ser um indivíduo que é bastante socialmente consciente, com boas habilidades interpessoais, no entanto, você tem problemas para controlar seus relacionamentos. Além disso, você pode ser ótimo ao trabalhar com suas emoções e relacionamentos pessoais, mas não ter a necessária consciência e habilidades sociais. Geralmente é uma boa ideia primeiro entender em que você está fraco antes de começar a se concentrar em melhorar.

Capítulo 2 : Exatamente como Funções de Inteligência Emocional

Como sabemos exatamente o que é a inteligência emocional e sua importância em nossa vida, vamos analisar como ela opera. Dentro deste capítulo, verificaremos a complexidade e o funcionamento interno que definem a inteligência emocional de uma pessoa. Comece primeiramente aprendendo como a inteligência emocional se conecta a sua autopercepção.

Conhecendo-se

Considerando que a inteligência emocional envolve suas emoções pessoais, e também suas emoções formam uma parte importante da sua identidade, você deve aprender a entender a si mesmo. Se você se vê de uma maneira boa e saudável, você achará mais fácil criar relacionamentos melhores, lidar com o estresse e cumprir seus objetivos.

A maneira como você se vê e se compreende é conhecida também como autopercepção. A maioria das pessoas assume que se conhecem, mas, na verdade, a maioria das pessoas não dedica tempo suficiente a saber quem são realmente. Muitas pessoas normalmente experimentam um episódio emocional sem refletir sobre as causas e os efeitos dessas emoções. A autopercepção é necessária, uma vez que permite determinar quem você é. Além disso, ela permite que você decida como fechar a distância entre sua personalidade atual e a pessoa que você deseja ser.

Um indivíduo que não é realmente consciente de quem ele realmente é não pode ter a capacidade de entender ou mesmo conhecer pessoas ao seu redor. Se você está pensando em aumentar a sua inteligência emocional, deve entender como melhorar sua autoconsciência. O processo começa simplesmente escrevendo em um diário qualquer coisa que você sentir a cada dia. Anote suas emoções em determinados períodos durante o dia, certifique-se de escrever o que causa suas emoções. Após o seu dia, reveja tudo o que escreveu. Este é um método eficaz para identificar os padrões que suas emoções desenvolveram.

Você terá, como resultado, a capacidade de abordar mais e mais profundamente sua vida, as emoções pelas quais passa e também as pessoas ou eventos que causam essas emoções. Esta é, na verdade, a melhor maneira de entender como lidar com as emoções e descobrir maneiras de usá-las para seu benefício. A ideia de autopercepção será analisada a partir de três pontos de vista distintos:

1. **Respeito próprio** Isso analisa o manejo de suas necessidades individuais primeiro, sem ser visto como inseguro ou egoísta. Compreenda exatamente quais são seus pontos fortes e aplique-os ao seu benefício. Isso é muito importante, porque uma pessoa que possui um alto respeito próprio pode achar mais fácil respeitar outras pessoas. Caso não tenha certeza de como avaliar seu respeito próprio, encontre um grupo de pessoas em quem confie e que conheça você perfeitamente para lhe fornecer feedback. Ao ter a informação certa e confiável, você poderá começar a agir de acordo com tudo o que você conhece atualmente sobre você.
2. **Autoconhecimento** Este descreve estar ciente de suas próprias emoções e da maneira como elas afetam as pessoas que estão à sua volta. A autoconsciência ajuda a reconhecer os sinais emocionais não verbais de outros indivíduos. Caso você seja muito consciente de si mesmo, você vai reconhecer que pode de fato manter relacionamentos mais significativos do que uma pessoa que não é.

A maneira mais simples de praticar e aumentar a autoconsciência é simplesmente lendo as expressões faciais das pessoas que estão ao seu redor. Além disso, você pode observar cuidadosamente a linguagem corporal durante períodos de explosões emocionais. Para tornar este exercício tão eficaz quanto possível, assegure-se de que você não está participando ativamente da situação emocional. Quando a troca emocional terminou, trabalhe a cena em sua cabeça, analisando a maneira como você pode ter lidado com a situação, você esteve ativamente envolvido. Este exercício particular oferece uma boa maneira de planejar os momentos em que você provavelmente estará envolvido em um confronto emocional você mesmo.

3. Auto-atualização Isto fala sobre a tentativa de realizar o propósito de sua vida, seja de natureza pessoal ou profissional. Você tem que descobrir as coisas que proporcionam significado à sua vida e correr atrás delas. Isso envolve um nível específico de coragem que muitos indivíduos dificilmente podem reunir. Você precisa fazer escolhas ousadas e tomar medidas comprometidas como forma de alcançar a auto-atualização. O que você deve fazer é dar uma olhada em seus conjuntos de habilidades, pontos fortes e experiência. Determine quais são e, depois disso, coloque-as no trabalho para alcançar seus objetivos. Descubra maneiras de usar suas paixões para seu próprio bem junto com as pessoas ao seu redor. A consciência é provavelmente o método mais popular para treinar sua mente para aumentar sua autopercepção. A consciência simplesmente se refere a estar consciente das coisas que acontecem perto de você a qualquer momento. Por exemplo, se você estiver fazendo uma refeição, aplique um pouco de consciência ao comer e morda lentamente enquanto desfruta do sabor de cada ingrediente dentro da refeição. Desta forma, você consegue comunicar-se constantemente mais intimamente com seu estado emocional. Você entenderá o caminho para dar um passo para trás em uma troca emocional e descobrir quais são suas verdadeiras emoções, antes de reagir. A consciência funciona bem na autopercepção porque sua mente está treinada para se concentrar exatamente no que mais interessa naquele momento em particular, tendo que prestar atenção total a você e também às coisas que o cercam.

Aprendendo as raízes da empatia

A empatia pode ser considerada como uma das muitas pedras angulares da inteligência emocional. Você simplesmente não pode afirmar ser emocionalmente inteligente se você não tem nenhuma empatia. A empatia é exatamente o que produz a conexão entre outras pessoas e você, seja ou não seu esposo, amigos, filhos ou alguém que esteja perto de você. Isso pode ajudar um indivíduo a lidar com conflitos

envolvendo pessoas que são intencionalmente desafiadoras para se trabalhar junto . Muitas pessoas acreditam que a empatia é fixada, por outro lado, pode-se ensinar alguém a tornar-se mais empático . Você só precisa de um pouco de prática .

O que é empatia, na verdade ? Muitas pessoas ficam confusas quando instruídas para distinguir entre compaixão e empatia . Elas podem não ser a mesma coisa . A compaixão seria informar uma pessoa que você gosta do que está experimentando . Por exemplo, se a mãe de James morre, você se aproxima dele e diz: "James, sinto muito pela morte da sua mãe". Isso pode ser um gesto louvável, bem como um gesto atencioso que mostra que você se importa com o que aconteceu com James . Dito isto, observe que a declaração começa com "Eu" - você tornou isso sobre você !

É aqui que a verdadeira diferença entre empatia e compaixão entra em jogo . A empatia seria colocar as emoções do outro indivíduo para começar . Por exemplo, "James, você deve estar devastado pela morte de sua mãe". Observe a maneira como você começou reconhecendo a maneira como James sente agora ? A empatia trata a respeito dos sentimentos pessoais , contudo , aprendendo as emoções que o outro enfrenta . Por que é muito importante saber a diferença entre essas duas emoções ? A compaixão pode ser usada em qualquer momento para mostrar a uma pessoa como você se sente em relação a uma circunstância trágica que está passando . Isso demonstra que você se importa e quer que eles se sintam confortados . Basicamente, a compaixão é, obviamente, um fim em si mesmo.

A empatia, dito isto, é o contrário, o que significa que é um abridor . Você mostra empatia quando quer conhecer melhor a outra pessoa e ganhar sua confiança . É mais do que simplesmente mostrar que se importa com sua situação atual, mostrando além disso que deseja compreender seriamente o que estão passando . A empatia melhora os relacionamentos e ajuda você a se envolver mais pessoalmente com uma pessoa . Você faz um esforço para entender o indivíduo e melhorar a conexão com ele . Ao contrário da compaixão, a empatia poderia ser o início de uma interação .

Muitas pessoas no mundo de hoje se tornaram eficazes em demonstrar compaixão quando um infortúnio acontece, o que é aparente no uso das mídias sociais . As pessoas usam da oportunidade de enviar mensagens de condolências aos indivíduos afetados por desastres naturais e eventos trágicos em todo o mundo . No entanto, o que falta seriamente é a empatia honesta , que vai além das declarações "Eu" simples para declarações "Você" . Qual o número de indivíduos que você conhece que são genuinamente e naturalmente empáticos ? Pratique e cultive sua experiência em empatia e você certamente poderá se diferenciar da multidão .

Compreender as quatro habilidades de inteligência emocional

Há quatro habilidades essenciais que você precisa para cultivar, a fim de fornecer a si mesmo o poder de gerir qualquer circunstância de maneira emocionalmente inteligente

. Autoconsciência é quando uma pessoa entende e como identificar suas próprias emoções e entender o resultado que elas trazem para seus pensamentos e ações . Quanto melhor você se entender e conhecer seus estados emocionais, maior a sua capacidade de mostrar confiança em si mesmo . Isso pode colocá-lo em uma ótima posição para melhorar sua inteligência emocional . A autogestão aqui é sua oportunidade de gerenciar os sentimentos, hábitos e desejos espontâneos que você vê em você a qualquer momento . O principal objetivo da autogestão é ser capaz de lidar com suas emoções, sempre que aparecem, de forma saudável e produtiva . Você também deve desenvolver a capacidade de se adaptar a circunstâncias novas e imprevistas e garantir que cada compromisso seja seguido.

1. **Consciência social** - Você precisa estar na posição ideal para aprender o que as pessoas ao seu redor estão sentindo, assim como seus problemas e demandas. A consciência social está ligada a se tornar confortável em ambientes sociais em lugares que você se comunica com outras pessoas, estuda seus sinais emocionais e compreende o tipo de características que eles possuem.

2. **Gestão de relacionamentos** - Isto é como uma pessoa desenvolve a capacidade de preservar relacionamentos fortes e saudáveis. Você precisa entender como motivar e influenciar as pessoas, ser um poderoso comunicador, gerenciar ou resolver conflitos e se transformar em um jogador de equipe.

Como a Inteligência Emocional pode impactar sua vida

Você agora entende o conhecimento que a inteligência emocional exige . No entanto, também é crucial que você entenda as áreas da sua vida que se beneficiarão de ser mais emocionalmente inteligente . Elas são:

1. **Saúde mental:** sua inteligência emocional desempenha um papel importante na maneira como você vê o mundo ao seu redor e nas ações que você toma. Quando você desenvolve uma alta inteligência emocional, você notará um sentimento maior de bem-estar mental manifestando-se por meio de menos estresse e muito mais autoconfiança.

2. **Bem-estar físico** - Você pode ter notado que cada vez que suas emoções se tornam desequilibradas ou descontroladas, sua saúde física é prejudicada. A inteligência emocional será capaz de colocá-lo em uma posição em que você gerencia suas emoções de forma saudável, aumentando assim seu bem-estar físico.

3. **Relacionamentos** - São realmente uma parte importante de nossas vidas e devemos entender os sentimentos de outras pessoas. Depois de ter desenvolvido a capacidade de sintonizar suas próprias emoções, será muito mais fácil comunicar esses sentimentos às pessoas ao seu redor. A inteligência emocional pode ajudá-lo a entender o que as pessoas estão sentindo, o que permite que você as trate bem, da maneira como você pode querer ser tratado.

4. **Prosperidade** - não se trata apenas de sucesso financeiro. A prosperidade inclui a definição de metas, correr atrás delas e realizá-las. Desenvolver um alto nível de inteligência emocional é, provavelmente, a melhor maneira de acelerar sua jornada para a prosperidade. Você será mais ousado e mais confiante para ir atrás de seus objetivos.

O desperdício de tempo e a procrastinação provavelmente serão uma coisa do passado, porque você desenvolverá o foco e o poder para concluir seus compromissos. Para alcançar o sucesso em algum momento, você terá que fazer grandes sacrifícios agora, e um QE alto pode ajudá-lo a entender isso claramente.

Você é emocionalmente desinteligente?

O método mais importante para identificar um indivíduo que é emocionalmente desinteligente é a sua baixa autoconsciência. Este tipo de indivíduo pode estar em torno de um grupo de pessoas, no entanto, pode não ter ideia exatamente do quanto estão desincronizados com todos os outros. O fato infeliz de ter baixa inteligência emocional é que você simplesmente não reconhecerá como os outros o vêem. O que é ainda pior, você pode não estar ciente de por que sua vida e relacionamentos são extremamente difíceis.

As pessoas emocionalmente desinteligentes apresentam comportamentos que os tornam suas próprias piores inimigas. Devido à pouca empatia, falta de capacidade de controlar seus impulsos e habilidades sociais precárias, tudo o que estão fazendo tende a ser autodestrutivo. Eles quase nunca estão felizes, não são capazes de resolver seus próprios desafios, e descobrem que é muito difícil estabelecer uma e alcançar o seu propósito de vida. É muito importante lembrar que esses tipos de atributos produzem complicações na vida real. Os indivíduos com baixo QW geralmente têm problemas em manter qualquer tipo de relacionamentos significativos ou íntimos, não conseguem manter o emprego por muito tempo, quase nunca são promovidos em seu local de trabalho e acham difícil lidar com o estresse. Uma outra coisa chave a se lembrar é o fato de que ser inteligente intelectualmente não significa que você não pode ter um baixo QE. Alguns indivíduos possuem QI extremamente elevado, mas QE muito baixo.

É difícil detectar uma pessoa que tem pouca inteligência emocional, uma vez que a maioria das pessoas se tornou ótima em fingir habilidades de IE. Algumas pessoas têm a capacidade de mascarar suas inadequações com meios superficiais. Só porque um indivíduo diz que está ciente de si mesmo e das pessoas ao seu redor, não quer dizer que isso seja verdade. Aqui estão alguns dos sinais comuns de pessoas emocionalmente desinteligentes: se irritam muito facilmente sem saber a razão pela qual eles se sentem assim. Não têm ideia do efeito de seu comportamento sobre outras pessoas. Não conseguem entender os sentimentos dos outros. São tipicamente egocêntricos. Têm dificuldade para controlar qualquer emoção, e muito mais quando

estressadas. Fazem com que outras pessoas se comporte igualmente tão mal quanto elas . Têm dificuldade em manter relacionamentos atuais ou conhecer novas pessoas . Superestimam suas habilidades e capacidades . São evitadas por muitas pessoas. Um a pessoa que é emocionalmente desinteligente é um caso perdido ? Absolutamente não, certamente não é . Qualquer um pode descobrir como aumentar o QE como resultado do treinamento adequado . Caso você tenha descoberto que se encaixa na descrição discutida acima, não se preocupe. Essa é a razão pela qual você tem este livro. As páginas que se seguem abrangem dicas sobre como calcular o seu QE atual, juntamente com o que você pode fazer para aumentar sua inteligência emocional geral.

Capítulo 3 : Avaliando e aumentando a inteligência emocional

Dentro deste capítulo, você se familiarizará com alguns dos exames de avaliação mais conhecidos que podem ser usados para medir a inteligência emocional e alguns dos métodos que se mostraram úteis ao trabalhar com seu QE.

Medindo Inteligência Emocional

Existem três categorias de avaliação comuns que os psicólogos utilizam para determinar a inteligência emocional de uma pessoa. Esses testes de laboratório foram verificados e padronizados por profissionais e pesquisadores médicos. Eles são:

Testes de auto-relatório

Essas avaliações exigem que você responda algumas perguntas e sua resposta seja comparada às respostas de outras pessoas em um banco de dados online. As questões de avaliação incluem tópicos que se concentram na autopercepção de uma pessoa, nas interações sociais de uma pessoa e em suas mudanças de humor. As avaliações de auto-relatório mais utilizadas são o EQ-i .

O EQ-i (Inventário de Quociente Emocional) foi o primeiro teste de inteligência emocional publicado para uso em todo o mundo. Agora está acessível em mais de 30 idiomas diferentes, com muitas pessoas em todo o mundo já tendo feito o teste. É possível comparar e contrastar os resultados de uma pessoa com outros em sua região geográfica local e cultura. Esta avaliação é considerada extremamente precisa e confiável.

A avaliação EQ-i aborda cinco aspectos importantes da vida emocional e social de uma pessoa. Eles são:

- **Áreas intrapessoais** - A avaliação analisa a capacidade de uma pessoa entender e se controlar. Ela se concentra na autoconsciência, na assertividade, na autossuficiência, na autoestima e na auto-realização .
- **Áreas interpessoais** - Essa se concentra na capacidade de uma pessoa se

comunicar com outras pessoas e se dar bem com elas. As áreas interpessoais incluem relações interpessoais, responsabilidade social e empatia.

- **Adaptabilidade** - Esta avaliação analisa a capacidade de uma pessoa evoluir, ser versátil e resolver os desafios diários à medida que aparecem. Os fatores que influenciam a adaptabilidade incluem testes de realidade, flexibilidade e resolução de problemas .
- **Gerenciamento de estresse** - Esta avaliação analisa a capacidade de uma pessoa de lidar com o estresse e controlar seus impulsos. Os fatores avaliados incluem tolerância ao estresse e controle de impulsos.
- **Humor geral** - Este teste concentra-se na capacidade de uma pessoa permanecer positiva apesar de suas circunstâncias. Os fatores analisados incluem otimismo e felicidade.

Avaliações de 360 graus

Esta é uma prova que leva em consideração as opiniões dos membros da sua família, amigos íntimos, colegas de trabalho, empregadores e *etc.* Todos eles são obrigados a reportar e avaliar o modo como entendem seu comportamento nas mesmas áreas em que você se classificou. Por exemplo, você pode se ver como alguém sociável e envolvente, no entanto, algumas pessoas ao seu redor podem ter uma perspectiva diferente. O teste de avaliação mais famoso de 360 graus é conhecido como EQ-360. O EQ-360 é comumente usado por psicólogos para determinar a inteligência emocional de um indivíduo através da coleta de informações de outras pessoas que entendem a questão realmente bem. Isso é usado juntamente à avaliação EQ-i. O EQ-360 consiste em analisar as classificações individuais dos indivíduos com as classificações de outras pessoas. Um especialista certificado deve realizar este teste . Esta avaliação fornece uma perspectiva detalhada da inteligência emocional de uma pessoa. Vários dos fatores avaliados são coisas como:

- Bondade
- Sensibilidade
- Expressividade
- Otimismo
- Autocontrole
- Independência
- Natureza carinhosa
- Gerenciamento de estresse

Testes de performance

Esses funcionam como um teste de QI padrão, pois determinam seu quociente emocional como se fosse uma habilidade. Pode ser que te mostrem fotos de pessoas e peça para identificar as emoções relacionadas. Você pode até ser mostrado um

desafio complicado e ser solicitado a responder. Sua resposta será então comparada com a de outras pessoas que fizeram a avaliação. Os exames de desempenho mais populares utilizados são os MSCEIT.

MSCEIT significa o teste de inteligência emocional Mayer, Salovey e Caruso. Seu nome foi dado em homenagem aos dois professores de psicologia que começaram a pesquisar as emoções como uma forma de inteligência. Você não pode encontrar nenhum teste que seja mais amplamente utilizado para medir a inteligência emocional do que o MSCEIT. Ao contrário dos dois testes explicados acima, o MSCEIT mede um conjunto completamente diferente de áreas e fatores. Você encontrará abaixo os quatro ramos nos quais este teste se concentra:

1. **Percebendo emoção** - Esta é provavelmente a área mais básica da IE e consiste em ter e demonstrar emoções de forma não verbal. Acredita-se que a expressão emocional seja, obviamente, um aspecto importante da capacidade do homem inicial de falar com outras pessoas em contextos sociais. Naqueles dias, e até hoje, é possível ver as emoções de raiva, tristeza ou medo no olhar no rosto de uma pessoa. Cientistas, pesquisadores e biólogos fizeram avanços para entender como as pessoas se identificam e demonstram emoções. Sua capacidade de detectar corretamente exatamente como as outras pessoas estão se sentindo, seja por meio de seu tom de voz ou expressão facial, é o primeiro passo para entender emoções mais complicadas.

2. **Usando emoções para orientar o pensamento** - As emoções de uma pessoa têm a total capacidade de orientar a maneira como você pensa e promove o pensamento. Por exemplo, qualquer coisa a que você se encontre respondendo emocionalmente deve ser algo que chamou sua atenção. Isso significa que qualquer coisa que você está sentindo neste momento conforme você lê este livro irá liderar seu pensamento. Você pode estar gostando do que está aprendendo sobre IE e, portanto, concentrar-se em pensamentos positivos. Se você se sentir aborrecido ou desapontado com o conteúdo, seu pensamento ficará negativo. Também é necessário lembrar que ser emocional pode ser muito bom para empreendimentos criativos. Um exemplo são os pintores, autores, músicos e artistas, que fazem seu melhor trabalho possivelmente quando estão extremamente positivos ou negativos.

3. **Compreender e movimentos** - não é o suficiente simplesmente compreender as emoções em si mesmo ou nos outros. É igualmente importante ter a capacidade de compreender esses tipos de emoções e respostas potenciais. Todo mundo sabe que as emoções transmitem informações, com cada emoção possuindo seu próprio padrão especial de mensagens e possíveis ações. Como exemplo, caso você esteja chateado, a mensagem é que você acredita que você nunca foi tratado de forma justa. As respostas possíveis de uma pessoa para isso podem incluir coisas como atacar imediatamente o indivíduo que sentem que as

ofendeu, comunicar-lhes pacientemente sobre como se sentem, buscar vingança em outro momento ou se retirar da situação para relaxar. Assim que você puder identificar a emoção, o seu significado e as possíveis ações, você terá uma melhor habilidade para pensar logicamente e se comunicar de maneira efetiva. Compreender as emoções deve incluir compreender a mensagem por trás da emoção e raciocinar seu significado.

4. Manipulação de emoções Esse é realmente o último ramo da IE. Você precisa entender que suas emoções são controláveis, no entanto, isso só será possível quando os três ramos mencionados anteriormente forem entendidos. O cenário perfeito é quando você é capaz de experimentar sinais emocionais sem precisar ser estressado por pessoas que são muito desagradáveis de lidar. É muito importante procurar um local de equilíbrio em lugares onde você tenha um lugar seguro emocional. Esta zona permitirá que você gerencie e controle suas próprias emoções e as de outras pessoas para alcançar objetivos pessoais e sociais. As ferramentas exatas e os métodos utilizados para lidar com as emoções são discutidos em detalhes mais adiante no capítulo. Esses três exames fornecem uma representação clara do seu comportamento da vida real em situações determinadas. Eles podem ser usados para prever como você gerenciará circunstâncias estressantes, juntamente com suas fraquezas e pontos fortes. Sempre que esses tipos de resultados de teste forem misturados, será possível obter uma imagem precisa de você mesmo, exatamente como as outras pessoas o veem e sua competência em tarefas associadas à inteligência emocional. Quando você faz esses exames e analisa seus resultados, você dá o passo inicial para aumentar a sua inteligência emocional. Desde que um teste de QE seja completado usando métodos de teste confiáveis, você receberá informações incrivelmente valiosas em relação à sua inteligência emocional.

Compreendendo avaliações de EQ

Os testes de QE foram criados de uma maneira que usa exatamente as mesmas diretrizes que as avaliações de QI implementaram. Em uma avaliação de QE, você pode lidar com uma circunstância da vida real que você pode enfrentar de fato em qualquer dia. Você pode ser apresentado a várias respostas e instruído a selecionar aquela que mais se encaixa com precisão ao seu caso. A distinção fundamental entre um QE e uma avaliação de QI é que as perguntas em um teste de QE não terão uma resposta certa ou errada. Por exemplo, em um teste de QI, cada questão contém uma resposta certa. Por outro lado, um teste de QE fornece respostas possíveis que podem ser discutidas pelo participante. A verdade é que você pode estar em posição de debater que todas as respostas mostradas estão em certa medida corretas. Os criadores da avaliação do QE geralmente usam duas maneiras de selecionar a precisão de uma resposta:

- **Grupos de Norma** - Este é um grupo que contém mais de 1000 indivíduos e é pesquisado para uma amostra de população que fará o teste no futuro. A opção que agrupa a maioria das respostas é considerada a resposta certa. Isso pode ser um tipo de consenso social sobre o que o comportamento correto precisa ser .
- **Análise de especialistas** - Esta exige reunir um grupo de especialistas bem conhecidos no assunto da IE. A maioria deles precisa ser mulheres e homens que tenham conhecimento sobre conceitos básicos e complexos de IE. Eles precisam ter realizado estudos sobre emoções e gerado alguma contribuição para a pesquisa científica das emoções. A resposta certa seria a que muitos profissionais concordam como sendo a melhor opção .

Capítulo 4 : Aumentando sua inteligência emocional

Dentro deste capítulo, você aprenderá as maneiras as quais você pode usar para melhorar a sua inteligência emocional. Consequentemente, vamos procurar maneiras de identificar emoções negativas e controlar seus estados emocionais pessoais.

Como identificar emoções negativas

As emoções negativas são sentimentos que dominam você e impedem você de realizar os objetivos que você tem. Geralmente, elas tendem a restringir seus pensamentos e ações. Considerando que emoções são indicadores que fornecem mensagens para sua mente, você precisa olhar para as emoções negativas como algo errado ao qual você deve prestar atenção .

O desafio entra em jogo quando o sentimento negativo é realmente poderoso, o que o impede de tomar qualquer tipo de ação efetiva. Esta é a razão pela qual muitas pessoas em geral se afundam na própria emoção em vez de fazer algo positivo sobre o problema.

Então, como você consegue identificar a razão de suas emoções negativas? Uma maneira comprovada é com a teoria ABCDE. Esta teoria também é referida como Teoria do comportamento emocional racional e foi criada na década de 1950 por um psicólogo com o nome de Dr. Albert Ellis. A teoria ABCDE divide o sofrimento emocional ou a agitação em cinco segmentos:

- **Evento de ativação (A)** - É um evento externo que os indivíduos usam como desculpa para seus problemas. Por exemplo, ser insultado por uma pessoa, sendo demitido do seu trabalho ou um rompimento com sua namorada.
- **Crenças (B)** - É bastante comum que um indivíduo culpe o evento ativador por sua frustração, decepção ou estresse. No entanto, esse é um ponto de vista falso, pois o que realmente causa as emoções negativas inclui as crenças que ele decidiu abraçar. É tudo o que você diz sobre o evento ativador para si mesmo que

é o problema. No caso de você ter sido demitido em seu emprego, você pode pensar que é porque você é um péssimo trabalhador. É essa crença que é o motivo da sua emoção negativa, não necessariamente o fato de você ter sido demitido.

- **Consequência (C)** - Isso muitas vezes entra em jogo com emoções autodestrutivas, por exemplo, estresse e ansiedade. Sempre que as pessoas discutem a forma como se sentem sobre uma determinada situação, geralmente tendem a começar simplesmente afirmando a consequência e, logo depois, seguindo para o evento ativador como causa. Por exemplo, uma pessoa pode declarar que se sente estressada simplesmente porque foi demitida de seu trabalho ou seu relacionamento terminou. Esta é a forma como muitas pessoas olham para os seus próprios problemas. Essas pessoas quase nunca descobrem que é a falsa crença que elas adotaram que as faz sentir da maneira como se sentem.

- **Disputa (D)** - É quando você começa a desafiar suas crenças sobre o evento ativador. Você começa a questionar todas as crenças razoáveis e ilógicas e pensa sobre o evento pelo qual você passou.

- **Efeito (E)** - Depois de ter estabelecido suas emoções, será possível relaxar seu corpo e sua mente. Isso permite que você pense em maneiras simples de resolver racionalmente sua situação atual.

Como controlar suas emoções

Cada dia cria seus próprios problemas. Você está ciente daqueles dias em que quase tudo basicamente sai do roteiro e faz com que você sinta vontade de ficar embaixo dos lençóis pelo resto do dia. Infelizmente, a vida não nos permitirá o luxo de colocar nossas cabeças na areia e contemplar o mundo que nos rodeia. Exatamente o que você pode fazer para lidar com suas emoções negativas e como você pode tirar o melhor de uma situação ruim? Existem muitos recursos poderosos que você pode usar para reorientar seus esforços e controlar melhor suas emoções, tais como:

Reestruturação Cognitiva

Esta pode ser uma técnica cognitivo-comportamental, que os psicólogos usam para ajudar as pessoas a lidar com seus sentimentos negativos. Este tipo de terapia baseia-se no princípio de que "você é o que você acredita". Baseia-se na teoria de que você precisa encontrar maneiras de se opor a qualquer tipo de distorções cognitivas que você possa ter.

As distorções cognitivas são pensamentos que você simplesmente repete a si mesmo quando ocorre algo ruim. Eles podem estar relacionados a um indivíduo ou talvez a uma situação. A reestruturação cognitiva pode ajudá-lo a resolver sentimentos negativos, como, por exemplo, a baixa autoestima, impulsividade, ansiedade social e estresse.

Estes procedimentos abaixo são utilizados no processo de reestruturação cognitiva:

1. Tente lembrar um período de tempo ou circunstância em que você experimentou emoções negativas. Considere os sentimentos que você teve, seus sentimentos no momento e a maneira como você se comportou.
2. Em seu livro, anote estes títulos de coluna:
 - Evento de ativação
 - Sentimentos sobre o evento
 - Pensamentos iniciais
 - Pensamentos de apoio
 - Pensamentos não apoiados
 - Pensamentos equilibrados
 - Humor
 - Plano de ação
3. **Na coluna Evento de ativação**, anote o evento ou circunstância que desencadeou sua emoção negativa.
4. **Na coluna Sentimentos sobre o evento**, anote os sentimentos que você teve sobre o que ocorreu. Documente suas emoções em vez de seus pensamentos, idealmente em uma palavra.
5. **Na coluna Pensamentos iniciais**, anote o que você pensou sobre a situação.
6. **Na coluna Pensamentos de suporte**, anote algo que apoie as ideias que você possuía no início. Em seguida, mude para a coluna Pensamentos não apoiados e registre qualquer evidência que não apoie seus primeiros pensamentos.
7. **Na coluna Pensamentos equilibrados**, escreva seus resultados depois de ter analisado o problema. Precisam ser os pensamentos que você acabou tendo depois de analisar e revisar cuidadosamente os pensamentos de apoio e não apoiados. É possível falar com outra pessoa nesta etapa para garantir que você esteja na melhor posição de pensar em conclusões justas e imparciais.
8. **Na coluna Humor**, anote todas as mudanças nos seus sentimentos em relação à situação. Se você tem alguma coisa que você pode fazer em relação à circunstância, comece a planejar a maneira de fazer isso. Se é algo que você não consegue modificar, então mude seus sentimentos com relação a isso.
9. **Na coluna Plano de Ação** é a área em que você documenta as respostas de seguimento que você fez para ajudar a fazer a situação avançar. Além disso, você deve atribuir datas de vencimento para cada tarefa dentro do seu plano de ação.

O método de reestruturação cognitiva permite que você veja e contemple problemas de diferentes maneiras, alterando assim seus sentimentos em relação a uma situação.

Usando Técnicas de Distração

Há momentos em que as emoções negativas de uma pessoa ameaçam dominá-la e uma fuga pode parecer a saída mais efetiva. Isso não pode ser mal interpretado como uma fuga de suas obrigações, mas meramente um método para se afastar de uma situação estressante para pensar nas coisas .

Aqui estão algumas estratégias de distração para ajudá-lo a lidar com situações que causam sentimentos negativos:

- Ir caminhar
- Exercício físico
- Ioga
- Falar com um companheiro próximo
- Contar lentamente até dez
- Ouvir música ou sons calmantes

Outros métodos para aumentar seu Q E

Existem outros métodos para ajudá-lo a aumentar sua condição emocional e mental. A melhor maneira de melhorar os benefícios desses métodos é torná-los uma parte do seu estilo de vida cotidiano. Ao fazer isso, você estará pronto para gerenciar qualquer situação emocional quando ela surgir .

1. Acupressão

É o mesmo que acupuntura e massagem Shiatsu. Faça uso das etapas abaixo para praticar a acupressão:

- Use o dedo indicador e o polegar de uma mão para espremer a parte carnuda entre o indicador e o polegar da outra mão. Aplique pressão por cinco segundos.
- Faça o mesmo do outro lado.
- Repita o ciclo um total de três vezes. As emoções que você sentiu devem diminuir.

2. Meditação

A coisa mais importante que você deve aprender a fazer é gerenciar seu estado emocional. Nem sempre é tão simples quanto você pensa, já que seu corpo está acostumado a responder de forma específica toda vez que certa emoção é desencadeada. O que você deve fazer é contrariar essas reações naturais, treinando seu corpo e sua mente para parar e avaliar a emoção e sua causa .

Praticar a meditação é definitivamente uma maneira eficaz de fazer isso. A meditação diária irá ajudá-lo a entender como relaxar em situações estressantes. Isso provavelmente não ocorrerá imediatamente e você precisa continuar a praticar diariamente até que esteja pronto para permanecer calmo e claro em circunstâncias difíceis. Você pode usar qualquer tipo de meditação que melhor se adapte a você.

Existem inúmeros estilos diferentes, então simplesmente selecione aquele que funciona melhor para você e comece a praticar diariamente.

3. Plena consciência

Este método aumenta o exercício da meditação. Plena consciência significa manter constantemente a sua consciência de cada momento e tudo o que o rodeia. Isso pode ser algo que você precisa fazer diariamente se desejar aprender a aumentar sua autoconsciência. Isso irá ajudá-lo a ter uma maior curiosidade sobre os indivíduos que estão ao seu redor, especificamente suas expressões faciais e linguagem corporal. Isso permitirá que você crie relacionamentos mais saudáveis e melhore sua consciência.

Faça uso das etapas abaixo para praticar a plena consciência:

- Sente-se confortavelmente em uma cadeira ou deite-se.
- Concentre todos os seus pensamentos no momento atual e apenas no que está acontecendo. Tente fazer isso pelo maior tempo possível.
- Concentre-se em seus sentidos de cheiro, tato, audição, paladar e também em sua respiração.
- Pratique a respiração do ventre. Respire o ar cuidadosamente e depois a partir da barriga.
- Ignore outros pensamentos e concentre-se apenas em respirações profundas e suaves.

4. Afirmações

Uma ótima ferramenta para usar se você deseja algumas palavras motivadoras ou edificantes para incentivá-lo. Se você sente que o seu estado emocional está saindo do controle, pegue sua lista de afirmações e leia todas em voz alta. Repita isso diariamente e isso te colocará em uma mentalidade positiva.

Para melhorar suas emoções para melhor, você deve tentar os métodos explicados acima. Você precisa estar no controle de suas emoções, e não o contrário. Pense sobre as técnicas como uma maneira fácil de entrar em forma emocional, exatamente da mesma forma que você faz quando vai à academia ou pratica um esporte. A prática faz a verdadeira diferença entre o sucesso e a falha. Torne uma obrigação praticar o relaxamento, meditação, atenção plena, reestruturação cognitiva ou algumas das técnicas descritas aqui. Aja diariamente e você aumentará significativamente sua inteligência emocional.

Exercícios de inteligência emocional

Prática 1: Prestando atenção aos outros - Um dos treinos mais comuns que você

pode fazer, e uma maneira fantástica de começar seu treinamento, seria apenas começar a ficar atento. O objetivo não é, por enquanto, melhorar seus sentimentos, mas observar seus sentimentos e emoções enquanto eles surgem.

Para maior sucesso, repita isso por 21 dias consecutivos:

1. Use um pequeno caderno ou algumas folhas de papel juntas e dobre-as em seu bolso.
2. Selecione um horário todos os dias para se concentrar em seus sentimentos e nas emoções pelas quais você está passando. Não se preocupe com as emoções de outras pessoas no momento.
3. Enquanto você se vê passando por uma emoção, escreva em seu caderno uma palavra precisa explicando a sensação. Não edite, não pense demais. Não tente modificar o sentimento que você está experimentando por causa da maneira como você se sente sobre isso. Basta anotá-lo e guardar seu livro no bolso. Se você sentir esse sentimento novamente - ou várias vezes - durante toda a hora de treinamento, registre cada vez separadamente.
4. Registre suas atividades durante a hora desse dia. Uma vez que a hora terminar, não continue com o exercício. Siga o seu dia-a-dia normalmente. Execute o processo novamente no dia seguinte, no entanto, durante várias horas ao longo do dia. Ao fazer isso, você terá a capacidade de se observar durante todas as horas do dia. Tome nota dos sentimentos que você encontra na lista.

Prática 2: Aprendendo a ler o corpo humano

Todas as emoções podem ser sentidas como sentimentos em seu corpo. Pense no sentimento de frustração. O que acontece dentro do seu corpo quando você se sente muito chateado? Partes de seus músculos se contraem - as mãos fechados, os músculos apertados e preparados para um ataque, seu rosto com um olhar furioso. E o próximo a mudar é o seu tom de voz, outra parte natural do corpo. Com base no seu estilo de frustração, sua voz pode ficar muito apertada, silenciosa ou ruidosa.

Neste momento, pense na sensação de infelicidade ou tristeza. O corpo também mostra esses sentimentos. Vai se tornar pesado, como se estivesse carregando um monte de tijolos, fazendo com que você se sinta pesado e incapaz de se mover. Com base no nível de miséria ou tristeza, e as emoções que você experimenta, seus olhos podem começar a lacrimejar ou chorar incontrolavelmente.

Quando você sente tristeza, você pode sentir vontade de ficar na cama e não sair. Os efeitos no corpo são simples de identificar para a maioria das pessoas. Considere o sentimento feliz que chamamos de entusiasmo. Ele pode nos fazer sentir felizes! Seu corpo está cheio de vigor. Seu tom de voz pode soar melhor e muito mais animado; seu discurso melhorará. Seus olhos brilham. Seu rosto está aceso com um grande sorriso, e possivelmente risadas podem mesmo sair de você

às vezes. Tudo isso está acontecendo dentro do seu corpo. Você é capaz de experimentar isso!

Capítulo 5:

Construindo relacionamentos Emocionalmente Inteligentes

Dentro deste capítulo, vamos explorar como se tornar mais emocionalmente inteligente em seus relacionamentos íntimos com familiares, marido ou esposa, e também com amigos. Esses relacionamentos únicos precisam de cuidado e manutenção conscientes. Você encontrará a seguir métodos e recursos que você pode usar para melhorar seus relacionamentos pessoais.

Avaliando seus relacionamentos românticos

Estudos revelam que os indivíduos com QE elevado são mais propensos a apreciar e ter relacionamentos mais felizes. Eles estão em uma posição muito melhor para gerenciar as próprias emoções e as de outras pessoas, o que resulta em maior confiança e respeito.

No que diz respeito às pessoas casadas, a inteligência emocional faz a diferença. A pesquisa mostrou que há coisas específicas que têm a maior influência sobre o casamento. Elas são:

- **Felicidade** - Foi provado que a felicidade fornece a maior correlação com a realização no casamento. Você poderia pensar que um excelente casamento produzirá felicidade, mas é realmente o contrário. São duas pessoas felizes que fazem um casamento feliz.
- **Autoconsideração** - Indivíduos que se consideram superiores são mais habilidosos em lidar com críticas em comparação às pessoas inseguras. Ter esse tipo de autoconfiança impede você de se ofender sempre que comentários ruins são feitos.
- **Auto-atualização** - Os indivíduos que estão constantemente buscando se tornar melhores são geralmente mais satisfeitos em seus relacionamentos.
- **Realismo** - Quando você é realista em relação ao relacionamento do qual você faz parte, você está menos inclinado a se tornar infeliz.

Também é fundamental avaliar o seu relacionamento para que vocês dois possam olhar para as áreas que precisam de melhoria. Anote a maneira como você classifica seus sentimentos em um intervalo de 1 a 5, e depois escreva tudo o que você gosta sobre sua relação. Identifique a parte do relacionamento com a qual você não está

satisfeito e, em seguida, use uma escala de 1 a 5 para avaliar o quanto você gostaria que essas mudanças ocorressem.

Usar um sistema de avaliação permite anexar emoções às diferentes facetas do relacionamento. As emoções são o que mantém um relacionamento conectado, e se vocês estiverem motivados a entender os sentimentos uns dos outros, vocês estarão conseqüentemente em condições de desenvolver e fortalecer seu relacionamento.

A Função das Emoções no Crescimento do Relacionamento

Se você é capaz de gerenciar suas emoções, é possível tornar seus relacionamentos atuais muito mais fortes. Além disso, lidar com as emoções de outras pessoas também ajudará todas as partes a se concentrarem em maneiras de melhorar o relacionamento. Mantenha constantemente uma sensação de felicidade para permitir que você possa superar as dificuldades difíceis ao longo da estrada. Abstenha-se de fazer com que as pessoas ao seu redor sintam negatividade, pois ela reduz a quantidade de comunicação positiva entre as pessoas.

Uma boa comunicação entre pessoas é muito mais do que apenas uma interação verbal. A pesquisa mostrou que os casais que se concentram mais na comunicação do que nas mudanças comportamentais reais estão menos satisfeitos com seus relacionamentos. As pessoas que estão na prática de tomar ações positivas entre si experimentaram emoções mais felizes e positivas dentro de seus relacionamentos. Isso significa que realizar ações positivas para seu parceiro pode ajudar a melhorar o relacionamento e desenvolver mais confiança.

O que faz com que a maioria das relações românticas se distancie emocionalmente é o fato de que eles começam a achar que está garantido. As atividades diárias e o trabalho tendem a receber uma maior prioridade, depois eles se afastam. Desenvolver um alto nível de inteligência emocional permitirá que você tenha um relacionamento positivo, pois você terá as habilidades para lidar com seus próprios sentimentos e com os de seu parceiro.

Cuidando das emoções do seu parceiro

É muito importante aprender como lidar com as emoções do seu parceiro. Isso pode ajudá-lo a descobrir maneiras de entender melhor suas emoções e manter o relacionamento mais seguro. A primeira ação é identificar suas emoções. Você sabe quando seu parceiro está desinteressado, suspeitando, furioso ou desconfortável? Como você pode determinar sua temperatura emocional? Aqui está como:

- Concentre-se no tom de voz
- Observe suas expressões faciais
- Examine a linguagem corporal
- Pergunte-lhe sobre seus sentimentos
- Use linguagem empática para interagir

É somente quando você pode realmente estudar seu parceiro que você tem a oportunidade de lidar com suas emoções. Quando eles estão de mau humor, você deve saber como gerenciar suas emoções. Abaixo estão algumas sugestões:

- No caso de a comunicação ficar muito quente, concorde em discutir o problema mais tarde, quando vocês estiverem em estado relaxado.
- Ouça seu parceiro sem se defender.
- Diga-lhe que você valoriza suas preocupações.
- Seja compreensivo e consciente de seus sentimentos.
- Reduza as situações negativas no relacionamento.
- Verifique com seu companheiro que você tenha uma compreensão precisa de suas emoções e preocupações.

Seja capaz de entender as emoções do seu parceiro, antes de fornecer qualquer tipo de solução. Isto é particularmente importante para as mulheres. A maioria das mulheres geralmente precisa ser entendida, enquanto a maioria dos homens está procurando soluções. O objetivo não é evitar conflitos, mas simplesmente lidar com questões controversas de forma suave e respeitosa .

Avaliando os nossos relacionamentos sociais

Tornar-se emocionalmente inteligente também pode ajudar suas relações sociais atuais. Exercitar habilidades de inteligência emocional certamente é muito mais fácil nas relações sociais do que nas românticas. As habilidades emocionais permitirão transformar suas relações interpessoais, o que resultará em amizades melhoradas. É, por isso mesmo, crucial que você encontre o equilíbrio adequado das habilidades interpessoais sociais e emocionais. A comunicação interpessoal é usada quando você se comunica com pessoas que você não conhece e com pessoas que você conhece. As habilidades emocionais podem ser usadas sempre que você trabalha com pessoas com quem você é íntimo ou tem um relacionamento romântico.

Caso você não seja cauteloso, você vai se encontrar possivelmente em um dos dois extremos. Você pode ser muito distante e distraído, ou você pode ser tão emocional e feliz que discute informações pessoais com completos estranhos. Você deve ter a inteligência emocional para determinar o equilíbrio adequado. Muitas pessoas são muito boas no que diz respeito a saber exatamente quanto devem compartilhar com outras pessoas. Outras precisam observar como os indivíduos socialmente bem-sucedidos agem em torno de outras pessoas. Se você perceber que é um desafio encontrar o equilíbrio certo, você deve pensar em figuras agradáveis, na televisão ou no mundo real, e observar a maneira como eles mostram a quantidade correta de informações para as pessoas.

Outra maneira é usar suas experiências de vida para descobrir maneiras de manter um excelente relacionamento. Um indivíduo emocionalmente inteligente é capaz de compreender os princípios das relações sociais, tanto na teoria como na prática. Ter

conhecimento teórico interpessoal indica que você entende esses princípios e a forma como eles funcionam. Por exemplo, há ocasiões em que você é capaz de saber o status de relacionamento de uma pessoa observando seu comportamento.

As habilidades interpessoais práticas incluem estar em posição de começar a desenvolver e preservar um bom relacionamento. Isso exige uma responsabilidade diária de se comunicar e se relacionar com os outros. Você deve possuir habilidades práticas e teóricas para aumentar sua inteligência emocional atual. Elas vão gerar uma grande diferença na forma como você desenvolve e mantém excelentes relacionamentos interpessoais.

Capítulo 6 : Construindo inteligência emocional para o seu local de trabalho

A inteligência emocional fará uma grande diferença na maneira como você se liga com colegas de trabalho e seu empregador. Além disso, pode ser um papel fundamental para se tornar um grande líder e desenvolver um local de trabalho que é emocionalmente inteligente. Este capítulo aborda tudo isso e muito mais.

Gerenciando Emoções no Local de Trabalho

Muitas pessoas pensam que o escritório não é lugar para sentimentos. Por outro lado, se você não consegue deixar uma parte do seu cérebro em casa, é provável que você sinta algo no escritório. O mais importante é controlar seus sentimentos para que eles realmente não consigam o melhor de você. Caso você perca o controle deles, pode experimentar uma tensão que gradualmente te deixará emocionalmente ignorante. Isso não necessariamente fortalecerá sua carreira. Nós certamente falamos sobre exatamente quanto é crucial estar em contato com suas emoções. Você ainda pode ficar frustrado ou zangado no trabalho, no entanto, indivíduos emocionalmente inteligentes aprenderam a gerenciar suas emoções no trabalho, portanto, têm a capacidade de melhorar com sucesso a maneira como eles sentem.

Quando você fica chateado com o escritório, você deve parar e pensar. Pode ser o resultado de um cliente indelicado, um colega de trabalho chato, ou talvez um supervisor irritado e insatisfeito. Assim que essas emoções começarem a se acumular dentro de você e entrar no caminho do seu trabalho, use as seguintes perguntas para controlara situação:

1. **O que exatamente me irritou?** Divida em partes a situação que o irritou e verifique se você está reagindo de maneira exagerada. Pense em passos para melhorar a situação. Considere se a situação significaria algo para você cinco anos no futuro.
2. **O que sobre a situação é perturbador?** Pergunte a si mesmo se a mesma

situação pode ter irritado seus colegas de trabalho. Talvez a sua compreensão da circunstância é que seja a questão. A resposta seria verificar o evento que o aborreceu e modificar algumas das variáveis. Um exemplo é, pense se isso poderia ou não irritar outro alguém tanto quanto irritou você. Poderia o impacto ter sido semelhante se o momento tivesse sido diferente?

3. Então, por que realmente me sinto chateado? Para superar problemas de longo prazo com colegas de trabalho, considere mudar sua intensa emoção negativa para um sentimento mais normal. Por exemplo, no caso de você estar realmente irritado, mude para uma irritação moderada.

4. Estar irritado beneficiou você? Muitas emoções negativas prejudicam você em um nível emocional e físico. A maneira mais eficaz de lidar com a negatividade é mudar a emoção intensa para um sentimento menor. Reinterpretar sua situação também pode ajudar. Por exemplo, possivelmente seu gerente gritou com você porque ele não está confiante no que diz em respeito a você tomar o emprego dele, e não apenas porque você é ruim no trabalho.

5. Por que estar chateado é prejudicial para mim? Pense sobre a forma como suas reações podem afetar negativamente o cenário e seu status no trabalho. Socar paredes, jogar documentos para todo lado e revirar as mesas não é algo sábio. A resposta seria imaginar uma pessoa que está incrivelmente furiosa com você. Ela poderia parecer agradável de alguma maneira, e você poderia desejar se associar a esse tipo de pessoa?

6. Como começar a se acalmar? A maneira mais eficaz seria dar um passo atrás e distanciar-se do cenário. Este poderia ser um ótimo momento para usar algumas afirmações positivas e lê-las em voz alta em uma sala silenciosa. Você também pode contar gradualmente de um a dez, e usar o método de visualização para pensar em momentos relaxantes e pacíficos.

7. Como faço para me comunicar com colegas de trabalho com sucesso sempre que estou com raiva? Emoções negativas excessivas tendem a mudar toda sua concentração para os problemas que está enfrentando, limitando assim sua interação com colegas de trabalho. A resposta é acalmar-se usando algumas das técnicas explicadas no Capítulo Quatro. Em seguida, pense sobre o problema sob a perspectiva da outra pessoa no conflito e a razão pela qual ela se comportou da maneira que fez. Isso pode ser um desafio, no entanto, você precisa tentar isso primeiro antes de lidar com ela.

Lidando com as emoções de outras pessoas no trabalho

Muitos supervisores tentam controlar seus subordinados mandando neles. O problema com este método particular é que ele cria ressentimento. Sua melhor opção é fazer um pedido e ter uma equipe que se sente como parte da força de trabalho. Supervisores que são emocionalmente inteligentes possuem as seguintes qualidades:

- Eles realmente não gritam ordens
- Eles fornecem razões para seus pedidos
- Eles conversam com seus funcionários como iguais, em vez de subordinados
- Eles deixam claro exatamente como todas as partes se beneficiarão da tarefa
- Certificam-se de que a comunicação deixa os membros da equipe com um bom sentimento

Essas ideias te permitirão controlar as emoções das pessoas no local de trabalho.

A melhor maneira de aumentar a eficácia do trabalho com as pessoas

Para aqueles que têm um trabalho centrado nas pessoas, em que você se comunica com outras pessoas, é necessário descobrir como se tornar uma pessoa do povo. Você deve conhecer a melhor maneira de se comunicar com sucesso com as pessoas, se deseja ter sucesso no local de trabalho.

Existem várias dicas que você pode seguir quando trabalha com colegas de trabalho que não são fáceis de lidar.

- Tenha uma compreensão do seu estilo operacional atual. Pense se existem indivíduos específicos com os quais você não trabalha bem ou se você simplesmente não gosta de trabalhar em conjunto com outras pessoas. Caso haja indivíduos que o irritem, simplesmente reorganize seus deveres de trabalho em torno deles.
- Compreenda como você está se sentindo. Sabendo que existem algumas pessoas com quem você prefere trabalhar em vez outras pessoas, planeje seu horário de trabalho para que você possa passar mais tempo com as pessoas com quem você se conecta .
- Selecione um cronograma que seja confortável para lidar com esse indivíduo.
- Escolha um local onde você esteja mais à vontade para se comunicar com esse indivíduo.
- Planeje sua comunicação com ele antecipadamente, para gerenciar a situação.
- Mantenha a comunicação limitada.
- Comporte-se adequadamente o tempo todo. Agir de forma imatura e ser sem educação no trabalho não é profissional.

Ao trabalhar com indivíduos com os quais você não se dá bem no local de trabalho, considere ser profissional e educado. Planeje sua comunicação e pratique o cenário antes de encontrá-los. Isso facilita o encontro.

Liderança Emocionalmente Inteligente

Para aqueles que têm um trabalho centrado nas pessoas, no qual você se comunica com outras pessoas, é necessário descobrir como se tornar uma pessoa do povo. Você

deve conhecer a melhor maneira de se comunicar com sucesso com as pessoas, se deseja ter sucesso no local de trabalho.

Todo líder tem que enfrentar cada situação e exibir uma boa liderança. Um líder que tenha excelentes habilidades emocionais certamente terá um melhor potencial para se tornar bem sucedido no trabalho. Se você é um líder, isso significa que você atualmente possui os conhecimentos técnicos e intelectuais necessários para realizar o trabalho. Por outro lado, sem inteligência emocional, você pode não permanecer um líder por muito tempo.

Quais são exatamente algumas das variáveis emocionais e sociais que você deve levar em consideração como líder no escritório? Aqui estão algumas coisas a ter em mente:

- **Torne-se familiar aos funcionários e conheça-os.** Em todos os momentos, esteja ciente das pessoas com quem você trabalha. Gaste algum tempo para aprender como pensam, suas vantagens, desvantagens, desejos e desgostos. Comunique-se com eles no que diz respeito aos seus sentimentos em relação ao trabalho que eles desempenham, para fazê-los sentir-se envolvidos ao tomar decisões que irão afetá-los. Você não precisa estar de acordo com seus comentários, no entanto, no mínimo, ouça o que eles têm a dizer.
- **Incorpore a responsabilidade social** – Uma pesquisa realizada pelo Centro de Liderança Criativa indicou que os líderes que são efetivos geralmente são mais responsáveis socialmente. Você deve pensar em maneiras de se tornar mais socialmente responsável e mostrar aos seus colegas de trabalho que você simplesmente se preocupa com a comunidade como um todo. Junte a equipe e descubra métodos para ajudar pessoas da comunidade local que precisam de assistência.
- **Seja extremamente íntegro** - Todo e cada líder que deseja ser respeitado deve conquistar esse respeito. Você não pode pedir respeito se não exibe nenhum tipo de integridade. Torne-se uma pessoa que diz o que quer dizer, esclarece o que diz e se comporta com respeito à sua palavra. Se você não conseguir, por algum motivo, manter sua, explique às pessoas envolvidas. Isso pode permitir que você ganhe seu respeito e confiança - duas qualidades que os especialistas descobriram serem fatores importantes de grande liderança.
- **Mostre empatia** - Um líder empático é uma pessoa que escuta os membros da equipe. Habilidades de escuta são muito importantes se você deseja fazer as pessoas realmente se sentirem apreciadas e valiosas.
- **Mostre assertividade** - Isto simplesmente não é comparável a ser agressivo. Assertividade significa defender o que você acredita e se recusar a se mudar. Um líder efetivo precisa ser decisivo, e quando você não entender como solucionar um problema, peça ajuda a outras pessoas. Por fim, um líder assertivo precisa estar em posição de dar más notícias ao time sem se preocupar.

- **Seja visionário e otimista** - Sua força de trabalho não irá cumprir suas ordens se você não tiver um plano mostrando-lhes a direção. Um líder demonstra confiança, especialmente quando as coisas pioram, para que os indivíduos sejam motivados a seguir sua visão.
- **Construa sua equipe com as melhores pessoas** - Muitos líderes são médios, uma vez que decidem se cercar de pessoas leais, mas que não têm as habilidades certas. Um grande líder reconhece que, quando confrontado com problemas, você precisa de indivíduos que tenham as habilidades para ajudar. Você deve escolher indivíduos cujas habilidades aprimoram as suas, para que sua equipe esteja bem informada e completa.

Para estar em uma posição de liderança no local de trabalho, você precisa trabalhar em suas habilidades emocionais. Tornar-se emocionalmente inteligente cria uma enorme diferença simplesmente porque a gestão é algo que você aplica onde quer que você vá - no escritório, em sua casa ou possivelmente em seus grupos sociais. Aumente suas habilidades sociais e emocionais e cresça para se tornar um grande líder.

Capítulo 7: Exercícios para melhorar sua inteligência emocional

Gostaria de compartilhar esses exercícios com você, exercícios que se concentram nas quatro áreas-chave que a Inteligência Emocional identifica: autoconsciência, autogestão, conscientização social e gerenciamento de relacionamento. Você pode selecionar qualquer exercício em que você gostaria de se concentrar primeiro. No entanto, eu não aconselharia a fazer todos os exercícios ao mesmo tempo, portanto, seja estratégico quanto a isso e simplesmente decida qual você deve enfrentar primeiro, em seguida trabalhe no próximo e assim por diante. O processo que você usa é importante principalmente porque, sem a autoconsciência, você não pode se concentrar no gerenciamento de relacionamentos e no restante.

Exercícios de autoconsciência

1. Então, por que você escolhe fazer as coisas que faz?

Anote as coisas que você está fazendo e pergunte-se o motivo para fazê-las. Você fez por si mesmo? Foi por outra pessoa? Exatamente qual foi o propósito, é uma prioridade em que você precisa estar trabalhando neste momento?

Prepare o seu diário para fazer uma lista de coisas e anote as razões pelas quais você está fazendo-as. Isso provavelmente permitirá que você determine o que é exatamente o mais importante e se você está gerenciando seu tempo corretamente. Isso fará com que você se concentre em conhecer a si mesmo.

2. Os seus valores

Assim como o primeiro exercício, se você descobre que está fazendo as coisas por razões incorretas, e particularmente quando essas questões ocupam a maior parte do tempo, algo certamente não está correto, pois está fora de seus valores.

Mais uma vez, crie uma lista de verificação de suas crenças e valores e, em seguida, compare com a lista de situações recentes que você atualmente possui do exercício um. Exatamente quais são as diferenças e qual o motivo disso? Isso provavelmente irá ajudá-lo a se concentrar.

3. Concentre-se em seus sentimentos neste momento

Familiarize-se com a maneira como você sente, você precisa de algum tempo para refletir e entender isso. Nós dificilmente fazemos isso. Uma maneira simples de fazê-lo seria registrar sua emoção, no momento atual ou em um momento posterior. Se você está sentindo felicidade, frustração, decepção e miséria, *etc.*

Para fazer esse exercício no próximo estágio, tente explicar a emoção usando uma palavra.

4. Crie uma lista de suas emoções cotidianas

Seguindo o terceiro exercício, que se concentra no momento presente, é útil passar algum tempo refletindo exatamente sobre o que você experimentou ao longo do dia quando estiver tentando se entender melhor.

À noite, em seu diário, escreva em duas colunas: o lado esquerdo é para suas emoções, onde você as escreverá por hora, e o lado direito é para o contexto que cercava essas emoções. Depois de descrever todas as emoções, comece a avaliá-las e analisá-las. Descubra a porcentagem de emoções negativas versus positivas. Que emoções controlam e o que as causa? Quais são exatamente os seus gatilhos?

Isso provavelmente permitirá que você compreenda de onde precisamente as emoções se originam, para poder trabalhar em modificar suas causas e diminuir as emoções negativas, impedindo que elas se desenvolvam.

Exercícios para autogestão

1. Respire

Este é um importantíssimo, principalmente porque, em nosso estilo de vida cotidiano extremamente agitado, simplesmente não respiramos o suficiente.

Particularmente quando você está sob estresse, basta dar um passo para trás, fechar os olhos e inalar e exalar por alguns minutos. Sinta as respirações, experimente-as completamente. Isso permite que você se observe e não responda imediatamente a certas situações, mas, em vez disso, permita-se distrair um pouco e assim, quando estiver em um estado descontraído, você poderá pensar diretamente.

2. Contagem regressiva a partir de 20 quando em situações estressantes

Continuando o que dissemos acima, quando estiver sob estresse, não apenas dê um passo para trás e respire, mas faça também uma contagem regressiva a partir de vinte, lentamente. A melhor maneira de fazer isso é respirar devagar e dizer "vinte" enquanto expira, e depois fazer isso até chegar a um.

Outra dica é tomar um gole de água antes de dizer, ou comportar-se para evitar surtar, ou acalmar-se.

3. Reestruturação

Cada pessoa pensa as coisas de forma diferente. O que é ruim ou bom para você pode não ser tanto para os outros. Alterar sua percepção, particularmente quando estressado ou irritado, pode ser uma ferramenta eficaz para controlar melhor suas emoções no momento.

Há dois principais tipos diferentes de reações que podem ser feitos em cada condição, possivelmente até mesmo enquanto você está realizando o exercício acima da contagem regressiva a partir de vinte.

- Redefinição do contexto: faça-se algumas perguntas, em que outra condição esse evento ou hábitos poderiam ser positivos, por exemplo. Quando um indivíduo é teimoso demais, essa não seria uma grande habilidade em tempos difíceis quando você não pode fazer isso por conta própria?
- Redefinição de conteúdo: pergunte a si mesmo, qual seria outro significado positivo dessa situação ou hábitos. Por exemplo, você perdeu o ônibus, quais são as vantagens?

A ideia aqui é que sua mente tem uma escolha de como você pode ver a realidade e você pode ensiná-la a atendê-lo da melhor maneira possível.

4. Reserve um tempo para a resolução de problemas

Ao se tornar frequentemente ocupado com outra tarefa na lista interminável de coisas que deve cuidar, você raramente gasta tempo realmente considerando coisas. Se você quiser resolver problemas e ser construtivo, a melhor coisa a fazer é comprometer tempo suficiente para isso, juntamente com o tempo que passamos desperdiçando

tempo.

Uma maneira simples de fazer isso seria passar 15 minutos por dia, de fato apenas 15 minutos. Coloque-os em seu calendário e apenas dê um passeio para refletir e pensar. Você entenderá o seu cérebro e a maneira como você pensa muito melhor, e estará em posição de lidar com as situações de uma forma que você está consciente e que deseja.

5. Higiene do quarto

Todos somos culpados disso, usar eletrônicos na cama, desde computadores, telefones, tablets e outros aparelhos, para nos manter ocupados.

Devemos entender que temos que desligar esses dispositivos e tornar nosso quarto um local restrito para eles. De preferência, você deve desligar todos os equipamentos pelo menos duas horas antes de ir para a cama, porque sua luz é como a luz solar, mantendo-nos acordados e nos dificultando adormecer. E, como sabemos, precisamos de uma boa quantidade de sono para funcionar bem, tanto mental como fisicamente.

Exercícios para conscientização social

1. Concentre-se em uma coisa

Tentamos fazer várias tarefas continuamente para gerenciar nossa lista de tarefas que exigimos de nós mesmos.

Aqui estão alguns exemplos a se seguir:

- Ao participar de uma reunião, monitore os indivíduos, preste atenção às coisas que dizem, evite verificar seu e-mail, mensagens de texto e pare de devanear.
- Ao comer, apenas coma, não responda a emails ao mesmo tempo nem verifique suas mensagens sociais, *etc.*
- Quando você estiver no telefone com alguém, fique no telefone com essa pessoa, não mande e-mails para outras pessoas, não converse com outras pessoas, não pesquise coisas, desembalhe coisas, seja o que for.
- Ao fazer um jantar *almoço* café com outras pessoas, apenas faça isso e concentre-se na conversa que está tendo, pare de verificar seu telefone.

Em qualquer situação, simplesmente esteja presente, não pense no passado ou no futuro, e experimente plenamente o que está acontecendo agora. Tudo isso permitirá que você simplesmente viva uma vida melhor, conhecendo e entendendo outras pessoas e experimentando o momento ao máximo.

2. Caminhe e observe por 15 minutos

Nós ficamos tão presos em nossos próprios mundos, que não conseguimos ver o que acontece ao nosso redor. E, de fato, podemos aprender muito com isso.

Quando você estiver no escritório ou na escola, observe o comportamento das pessoas em torno de você: pessoas andando e falando com os outros e com quem conversam; quais são os seus estados de espírito; como estão dispostas as mesas; o que os indivíduos sentem; qual o humor geral do grupo; o que você vê e ouve? Faça isso uma vez por dia durante 15 minutos.

Isso não é perseguição; É observar as pessoas ao seu redor.

3. Observação de pessoas

Assim como o último exercício, quando você sair para um almoço, um passeio, ou outra situação ao ar livre entre as pessoas e estiver sozinho, simplesmente observe as suas comunicações, sentimentos e emoções, e o que comem ou fazem, como elas fazem contato com os olhos, suas expressões faciais e sua linguagem corporal, *etc.*

Isso deve ajudá-lo a melhorar suas habilidades de observação e empatia. Isso irá ajudá-lo a entender melhor as pessoas.

4. Desenvolva uma pergunta de bolso

Quando entramos em situações constrangedoras, por exemplo, conhecer alguém novo e conversar. É simples no início do encontro, no entanto, você nem sempre vai dar certo com todas as pessoas, então, em algum momento, você experimentará aqueles constrangedores momentos de silêncio.

Uma técnica simples quando a discussão começa a decair é simplesmente perguntar: "O que você pensa sobre _____?"

Isso permite que a outra pessoa compartilhe seus pensamentos e opiniões, e é uma questão aberta, então a resposta não será de apenas duas palavras. Idealmente, evite tópicos como política ou religião, pois esses tópicos podem resultar em conflitos.

Exercícios para gerenciamento de relacionamentos

1. Não se esqueça das pequenas coisas

Geralmente, ignoramos as pequenas coisas que importam porque elas se acumulam ao longo do tempo. Tome o tempo de dizer "Obrigado", "Desculpe", "Por favor", e não se esqueça de demonstrar apreço, é importante para construir relacionamentos com outras pessoas.

Além disso, mencione os nomes de outras pessoas mais frequentemente ao longo do dia. O nome de uma pessoa é uma de suas "características" mais importantes, e nós gostamos de ouvir nossos nomes.

2. Ação, demonstre

Este é outra questão da qual somos todos culpados, porque achamos que as pessoas sabem, acreditamos que as pessoas podem ler nossos sentimentos e pensamentos. Bem, elas não podem.

Quando você sentir alguém próximo ou quando alguém estiver fazendo um ótimo trabalho, mostre e diga isso com pequenos gestos para expressar seus sentimentos e gratidão. Por exemplo, pequenos presentes como cartões ou guloseimas ou mensagens e fotos. As pessoas vão se lembrar.

3. Explique suas decisões, não apenas tome-as

Este é importante, particularmente no mundo dos negócios. A liderança toma uma decisão e espera que todos entrem na fila. Não é tão simples assim.

Não se trata apenas de tomar uma decisão e esperar que todos concordem com ela, mas de descrever o porquê da decisão. Isso é ainda mais relevante quando a própria decisão inclui uma mudança que precisa acontecer ou já está acontecendo. As pessoas não vão simplesmente aceitar as coisas, elas precisam ouvir quais as opções, por que e como uma opção específica foi selecionada e como isso impactará a todos.

Isso também se aplica à sua vida pessoal com seu parceiro, filhos ou amigos.

4. Lidando com conversas difíceis

Ninguém gosta de discussões ou conversas importantes, no entanto, elas são

inevitáveis se você deseja fazer melhorias em sua inteligência emocional. Existem dicas fáceis para enfrentar tais situações:

- Comece com um acordo - Identifique o terreno compartilhado?
- Em seguida, peça à pessoa que explique seu lado ou opinião.
- Abstenha-se de interromper o falante, preste atenção completamente para entender a outra pessoa, não entre imediatamente na defensiva.
- Em seguida, ajude a outra pessoa a entender seu ponto de vista, por exemplo, pensamentos, idéias, desconforto e razões, *etc.*
- Mova a discussão para frente, descobrindo uma compreensão mútua novamente de acordo com o que vocês aprenderam sobre os pontos de vistas uns dos outros.
- Comunique-se após a discussão e verifique o progresso feito de que ambos concordaram em conjunto.

Conclusão

Obrigado por chegar até o final deste livro. Espero que seja informativo e capaz de ajudá-lo com todas as informações que você precisa para atingir seus objetivos, independentemente de quais sejam.

Há muitas informações aqui sobre a inteligência emocional. O próximo passo para você é ler este livro de novo e de novo, talvez até 15 vezes, para compreender plenamente os conceitos que estão contidos aqui e formular uma visão para o seu crescimento.

Tome uma atitude. Decida exatamente qual direção você deseja tomar para melhorar emocionalmente.

Você vai querer gastar cerca de três meses (cerca de 90 dias) com foco em escutar, comunicar-se de maneira eficaz com as pessoas ao seu redor. Conheça-as observando seus comportamentos e seus sentimentos.

Visualize como sua vida será diferente depois que você se sentir emocionalmente inteligente. Pense nos objetivos que você tem para si mesmo. Como se tornar emocionalmente inteligente vai melhorar você? Como isso mudará sua vida? Como você vai usar isso para melhorar a vida daqueles que você ama? Mantenha essas visões em sua mente. Pode haver alguns dias difíceis, mas sua visão irá mantê-lo motivado e avançando.

Finalmente, se você achou este livro útil, uma avaliação na Amazon será apreciada!

Gestão da Raiva

*Um Guia para Superar a Raiva e Melhorar a
Sua Inteligência Emocional*

De

James Lee King

Índice

[Introdução](#)

[Capítulo 1: O que é Raiva?](#)

[1.1 Por que respondemos quando irritados?](#)

[1.2 Realidade da gestão da raiva](#)

[1.3 Como deveríamos responder à raiva?](#)

[Capítulo 2: Os Diferentes Níveis de Raiva](#)

[2.1 Raiva passiva](#)

[2.2 Raiva volátil](#)

[2.3 Raiva crônica](#)

[2.4 Raiva vingativa](#)

[2.5 Raiva petrificada](#)

[2.6 Raiva acidental](#)

[2.7 Raiva empática ou simpática](#)

[Capítulo 3: Por que você está sempre com raiva?](#)

[3.1 Frustração](#)

[3.2 Medo e impotência](#)

[3.3 Dores ou feridas do passado](#)

[3.4 Fadiga](#)

[3.5 Inveja](#)

[3.6 Hipertireoidismo](#)

[3.7 Nível de colesterol baixo ou alto](#)

[3.8 Diabetes](#)

[3.9 Depressão](#)

[3.10 Epilepsia](#)

[3.11 Medicação para dormir](#)

[Capítulo 4: Melhor prática de gestão da raiva](#)

[4.1 Dicas de gestão da raiva](#)

[Capítulo 5: Como pessoas emocionalmente inteligentes lidam com a raiva](#)

[5.1 Uma visão bem equilibrada](#)

[5.2 Como controlar suas emoções](#)

[5.3 Gerenciando sua raiva](#)

[Conclusão](#)

Copyright 2016 por _____James Lee King_____ - Todos os direitos reservados.
O livro a seguir é reproduzido abaixo com o objetivo de fornecer informações tão precisas e confiáveis quanto possível. Independentemente disso, a compra deste livro

pode ser vista como o consentimento para o fato de que tanto o editor quanto o autor deste livro não são de modo algum especialistas nos tópicos discutidos e que quaisquer recomendações ou sugestões aqui feitas são apenas para fins de entretenimento. Profissionais devem ser consultados conforme necessário antes de realizar qualquer ação aqui recomendada.

Esta declaração é considerada justa e válida tanto pela American Bar Association quanto pela Associação dos Comitês de Editores e é legalmente vinculativa em todos os Estados Unidos.

Além disso, a transmissão, duplicação ou reprodução de qualquer dos trabalhos a seguir, incluindo informações específicas, serão consideradas um ato ilegal, independentemente de se realizarem eletronicamente ou impressas. Isso se estende à criação de uma cópia secundária ou terciária do trabalho ou uma cópia gravada, permitidas apenas com o consentimento expresso por escrito do editor. Todos os demais direitos reservados.

A informação nas páginas a seguir é amplamente considerada como uma conta verdadeira e precisa de fatos e, como tal, qualquer desatenção, uso ou uso indevido das informações em questão pelo leitor renderá as ações resultantes exclusivamente sob sua supervisão. Não há cenários em que o editor ou o autor original deste trabalho possa ser de qualquer forma considerado responsável por qualquer dificuldade ou danos que possam ocorrer depois de terem obtido as informações aqui descritas.

Além disso, a informação nas páginas a seguir é destinada apenas para fins informativos e, portanto, deve ser considerada como universal. Como é adequado à sua natureza, é apresentada sem garantia quanto à sua validade prolongada ou qualidade provisória. As marcas registradas aqui mencionadas são feitas sem consentimento por escrito e não podem ser consideradas como endosso do titular da marca registrada.

Introdução

Obrigado por comprar o livro.

A raiva é mais uma emoção que a maioria das pessoas luta contra. Todos os dias, a qualquer momento, você pode experimentar vários níveis de raiva voltados para indivíduos, problemas, circunstâncias e outras variáveis externas. No entanto, é sua própria resposta ou talvez sua reação à emoção da raiva que pode fazer a diferença

em uma situação prejudicial, o fim de um relacionamento significativo, seja profissional ou pessoal. Não há como negar que, em muitas situações, as situações que podem resultar em raiva não podem ser prevenidas. Na verdade, devem ser direcionadas para alguém individualmente. A raiva pode ser provocada por outro motorista que te corta na estrada, uma companhia aérea que adia sua reserva de vôos ou um passeio de trem perdido. No entanto, ao analisar a forma como você lida com possíveis causas da raiva, você está respondendo atualmente de forma controlada, lógica e composta ao lidar com essa emoção em particular, ou a raiva controla a maneira como você age, pensa e decide, causando resultados lamentáveis?

A raiva está ligada a muitas atividades criminosas na sociedade. No artigo de 2011 "O que faz com que alguém aja sobre impulsos violentos e cometa homicídio?" na *Scientific American*, o professor da Universidade da Califórnia, Los Angeles, Marco Iacoboni, afirma sobre raiva e predisposições violentas: "O autocontrole é importante para ter um estilo de vida que funciona bem, devido ao fato de o cérebro humano nos tornar facilmente propensos a todos os tipos de influências. Assistir a um filme que mostre atos violentos pode fazer com que possamos nos comportar de forma violenta. Mesmo apenas ouvir conversas violentas pode fazer com que você seja mais propenso a ser violento. Na verdade, os mesmos neurônios espelhos, que nos tornam empáticos, também nos tornam suscetíveis a todos tipos de influências".

Ele também afirma: "Esta é a razão pela qual os mecanismos de controle são extremamente críticos. Certamente, após vários anos de pesquisa sobre neurônios espelhos e seu desempenho, estamos mudando nossa investigação de laboratório em direção à pesquisa dos mecanismos de controle no cérebro para neurônios espelho. Se você pensa sobre isso, deve haver mecanismos de controle em relação aos neurônios espelhos. Os neurônios espelhos são células de resposta. Por exemplo, eu tenho uma xícara de café (para dar um exemplo) depois de te observar pegando uma xícara de café. Portanto, qual é a razão pela qual eu não imito você o tempo todo? A teoria é que você descobrirá métodos dentro do cérebro, que nos ajudam emulando apenas "internamente" - diminuem a atividade dos neurônios espelhos sempre que assistimos, para garantir que possamos ter o tipo de "imitação interna" que nos permite empatizar com outras pessoas, sem a imitação óbvia".

A estabilidade é muito importante, como sugere Iacoboni. "A principal preocupação é o equilíbrio de poder entre esses tipos de mecanismos de controle que chamamos de cima para baixo, devido ao fato de todos eles serem como a gerência que administra a força de trabalho - e mecanismos de baixo para cima, na direção contrária, como os neurônios espelhos". Observar uma pessoa que toma uma ação nos faz responder. Os desencadeantes emocionais te cercam, e o que você pode fazer para resolver esses desencadeantes seria, de forma adequada e racional, controlar qual será sua reação ao lidar com a frustração, e desenvolver maneiras de não perder o autocontrole. Nos próximos capítulos, você aprenderá sobre os elementos fundamentais associados à

raiva e os melhores métodos de gestão.

Espero que este livro forneça as informações necessárias, e ainda mais. Avancemos e melhoremos com o controle da raiva! Leia este livro cerca de 10 a 15 vezes para entender alguns dos conceitos. É importante começar a ler este livro e agir com seus planos.

Existem muitos livros sobre esse assunto no mercado. Obrigado novamente por escolher este! Todos os esforços foram feitos para garantir que ele esteja cheio de tanta informação útil quanto possível, divirta-se!

Capítulo 1: O que é Raiva?

A raiva é definida pelo Psicólogo Charles Spielberger, Ph.D., como "uma condição emocional que pode variar de uma pequena irritação a uma intensa ira e fúria". Conforme documentada na Enciclopédia da Psicologia, "uma emoção retratada pelo antagonismo em relação a um indivíduo ou algo que você sente que te causo mal intencionalmente. A raiva pode ser uma coisa positiva. Pode fornecer uma maneira de demonstrar sentimentos negativos, um exemplo disso seria a motivação para descobrir soluções para os problemas. No entanto, a raiva excessiva pode resultar em dificuldades. Pressão sanguínea elevada e outras mudanças físicas ligadas à raiva tornam difícil pensar corretamente e podem prejudicar a saúde mental e física de uma pessoa".

Ao sentir raiva, nosso instinto humano é responder ou tomar medidas agressivas. A Associação Americana de Psicologia (APA) define a raiva como: "A maneira natural de demonstrar a frustração seria reagir de forma hostil. A raiva é uma resposta natural e emocional aos perigos; ela evoca comportamentos e sentimentos fortes, muitas vezes intensos, que nos permitem responder e nos proteger se somos atacados." Por isso, a raiva é importante para a nossa sobrevivência.

Por que respondemos quando irritados?

Embora possa isso ser creditado em parte ao instinto de sobrevivência humano, além disso, é crucial saber que reagir agressivamente pode não ser o melhor tipo de reação. "A alternativa, você não pode atacar fisicamente cada indivíduo ou objeto que o irrita ou incomoda. Regulamentos, normas sociais e limitações do senso comum limitam o quão longe sua ira pode levá-lo. As pessoas usam uma série de métodos conscientes e inconscientes para lidar com seus sentimentos de raiva. As três principais técnicas são demonstrar, controlar e se acalmar. Demonstrar suas emoções

de raiva de forma assertiva e não agressiva é o método mais saudável para mostrar raiva. Para fazer isso, você precisa descobrir maneiras de esclarecer exatamente quais são suas necessidades e maneiras de consegui-las sem machucar outras pessoas. Tornar-se assertivo não significa tornar-se agressivo ou talvez controlador; significa ser respeitoso com os outros e com você mesmo", de acordo com a APA.

Conforme mencionado brevemente, a raiva pode estar relacionada aos crimes violentos, especificamente raiva que é desencadeada, reprimida ou deixada sem controle por um período específico de tempo. Laura L. Hayes, da State.com, afirma no artigo "Como parar a violência": "a violência não é um produto de doença mental. Nem é geralmente a ação de pessoas normais que, de repente, perdem o controle e cometem crimes passionais. Crimes violentos são cometidos por indivíduos loucos, pessoas que não possuem capacidade de controlar sua raiva. A maioria dos crimes é cometida por indivíduos com histórico de violência. Os assassinos são quase sempre pessoas normais, respeitadoras da lei, e eles também quase nunca são mentalmente doentes. A violência é realmente um produto de fracas habilidades de gerenciamento de raiva".

A pesquisa mostra a conexão entre raiva não resolvida e a tentação de realizar crimes violentos, como sugere Hayes. "Em um resumo dos estudos científicos sobre homicídio e registros de violência no passado, Gary Mauser e Don Kates descobriu que entre 80 e 90 por cento dos assassinos tinha um histórico de antecedentes criminais, em comparação com 15 por cento dos adultos americanos em geral. Em uma investigação de assassinos domésticos, 46 por cento dos criminosos tiveram uma ordem de restrição da polícia emitida contra eles em algum momento. Os assassinatos familiares são os resultados de uma longa história de abuso doméstico, em torno de 90 por cento do tempo. Infracções criminosas violentas são feitas por indivíduos que não têm capacidade para regular a raiva, demonstrá-la de forma produtiva e superá-la".

Sempre que os crimes violentos chegam às manchetes das notícias nos dias de hoje, muito frequentemente as doenças psicológicas são culpadas pelo acusado ou pelo evento desencadeado. Embora os problemas de saúde mental levem a vários crimes violentos, a realidade é que os criminosos são minorias da sociedade. No artigo, Hayes também se refere à pesquisa. "Crimes violentos cometidos por indivíduos com problemas extremos de saúde mental recebem muita atenção. No entanto, esse tipo de ataque é algo incomum." Paolo del Vecchio, da Administração Federal de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental, afirma: "A violência de indivíduos com problemas de saúde emocional é tão pequena que, embora possa remediar de alguma forma, 95% dos crimes violentos ainda poderiam existir". O

estudo de 2009 de Seena Fazel descobriu uma ligeira taxa aumentada de atividades criminosas violentas nos esquizofrênicos - no entanto, isso foi quase totalmente explicado pelo abuso de drogas e álcool. Além disso, o MacArthur Violence Risk Assessment Study descobriu que os indivíduos mentalmente doentes que não têm problemas de abuso de substâncias não eram mais violentos em comparação com outros indivíduos em suas comunidades.

Realidade da gestão da raiva

A realidade é que a gestão da raiva não está focada em descobrir o principal motivo dos crimes cometidos na sociedade hoje. "Sem uma explicação clara dos fatores por trás do crime do campo da saúde mental, e com o apoio importante dos grupos de armas, o público em geral começou a ter uma razão errada para as situações tristes e violentas. Essas pessoas não se concentram nos pacientes diagnosticados com transtorno intermitente de raiva, no entanto, em pessoas com outros diagnósticos como esquizofrenia, particularmente desconsiderando o fato de que o que os criminosos têm em cada um desses casos é a perda do controle da gestão da raiva", explica o artigo. Hayes afirma: "As causas do crime violento são pessoas com doenças mentais que estão aumentando a estigmatização dos doentes mentais, enquanto praticamente nenhum esforço está sendo planejado para enfrentar a questão social mais ampla da gestão da raiva. Este problema inclui não apenas assassinatos em massa, mas violência física contra crianças pequenas, esposas ou namoradas, agressões sexuais, raiva na estrada e assaltos violentos. Vivemos em uma cultura cheia de raiva".

Neste momento, nem sempre significa que quando você está experimentando sentimentos de raiva em vários níveis é provável que vá cometer homicídio, assassinato e outras atividades criminosas violentas. No entanto, em muitas situações, além de vários possíveis desencadeantes nos arredores, antecedentes ou condições emocionais e mentais que influenciam a resposta de um indivíduo a sentimentos de raiva, a causa raiz pode ser a possível falta de compreensão e respeito pela gestão da raiva.

Como devemos responder à raiva?

Exatamente como você responde adequadamente? A consciência da raiva e a forma como ela pode afetar seus pensamentos e seu julgamento, bem como suas ações, serão importantes para gerenciar essa emoção de forma responsável. Você precisará de uma revisão honesta do que o deixou aborrecido e de maneiras de se preparar para responder sem perder a calma, evitar completamente o desacordo ou talvez de como você poderia reduzir os resultados que podem surgir quando os sentimentos de raiva

se extravasam. De preferência, uma boa gestão da raiva deve começar no início da vida. O artigo de Hayes para Slate.com, diz: "A violência é uma parte dos sintomas da raiva, alimentada por uma raiva reprimida em longo prazo que não possui uma saída socialmente adequada. É alimentada por famílias nas quais os adultos se expressam de maneira violenta, terrível ou talvez onde a raiva é bastante suprimida. Em ambas as condições, não há um meio adequado para a comunicação segura ou construtiva da raiva.

Entre as acusações que recentemente foram comunicadas, diz-se que a indústria da saúde mental está falhando às comunidades na gestão de crimes violentos. Concordo com esta avaliação. Não apresentamos um prognóstico correto para a raiva descontrolada ou um sistema para ajudar os indivíduos a aprenderem sobre a violência insensata ao seu redor e, pior ainda, não fizemos nada para detê-la." Ela diz: "A verdade é que as técnicas de gestão de raiva são métodos simples que podem e devem ser ensinados a crianças e adolescentes. Não devemos adiar o ensino dessas técnicas até que os hábitos violentos físicos e verbais se tornem regulares e ameacem vidas".

A boa notícia é que atualmente há muitos recursos que você pode considerar se está sério na questão da gestão de raiva e maneiras de lidar com isso em sua rotina diária. Há especialistas que podem fornecer seus conhecimentos e orientações para você, e métodos que estão constantemente sendo pesquisados e dominados para que você possa ajudar as pessoas a lidar com a gestão de seus sentimentos de raiva. Você precisa simplesmente estar preparado para realmente olhar para dentro de si mesmo, para chegar à verdadeira raiz do problema e estar disponível para aceitar sugestões que possam trazer uma transformação saudável.

Capítulo 2: Os Diferentes Níveis de Raiva

Pode ser muito fácil ignorar ou classificar a raiva como uma única emoção. No entanto, quando olhamos cuidadosamente, encontramos diferentes níveis de raiva que as pessoas sentem. A maioria desses tipos de níveis de raiva estão associados uns aos outros, e você pode mudar de um tipo de raiva para outro em apenas um curto período de tempo, ocasionalmente mais ou menos curto, com base nas situações com as quais você está lidando e com o que causou o episódio emocional. Os diferentes níveis de raiva e métodos para reconhecê-los serão discutidos a seguir.

Raiva passiva

A raiva passiva também pode ser chamada de raiva resistente, que é exibida pela repressão ou talvez pelo silêncio. Esse tipo de raiva não é abordado, ou a pessoa

tenta manter seus sentimentos guardados, embora possam se revelar em breves falas ou comentários, ou através da comunicação passivo-agressiva direcionada a um indivíduo envolvido ou a outras pessoas ao seu redor. Se você já esteve irritado ou bravo com uma pessoa ou uma situação, mas optou por manter esses sentimentos guardados ou simplesmente olhou para a pessoa de uma maneira ruim, isso pode ser um sinal de raiva passiva.

A raiva passiva é muito difícil de controlar, e foi provado que tem efeitos negativos sobre a saúde de um indivíduo, especialmente se não for tratada no prazo certo. Em uma entrevista com EverydayHealth.com, o psicólogo Peter Sacco, Ph.D. , afirma: "Quando os sentimentos são guardados dentro de si, o corpo humano fica regularmente tenso. O mecanismo de defesa do corpo fica fraco e o corpo estará em alto risco de doenças como diabetes, osteoartrite e dor nas articulações. Não é incomum que esse indivíduo um dia perca o controle e surte".

O comportamento agressivo passivo é usado pela maioria das pessoas, uma vez que a sociedade não concorda com explosões de raiva. Signe Whitson LSW in Psychology Today, afirma: "A raiva é uma emoção humana regular, e de fato , é a mais geral de todas as experiências humanas. No entanto, a partir de uma idade jovem, os humanos são educados com o entendimento de que a raiva é errada. Ao longo de nosso desenvolvimento emocional, estamos vulneráveis à influência social de cuidadores, amigos, pais, modelos e professores, e aprendemos que, para controlar a raiva, devemos esconder nossos verdadeiros sentimentos. Quando os indivíduos descobrem que não podem demonstrar o sentimento de raiva abertamente, diretamente e honestamente dentro dos relacionamentos, esse sentimento não desaparece. Em vez disso, a maioria de nós aprendeu a demonstrá-la de formas alternativas e socialmente aceitáveis, principalmente com comportamentos passivo-agressivos".

Whitson afirma, além disso, que em muitos cenários o comportamento passivo-agressivo pode parecer a solução mais fácil. "Na sociedade de hoje, os testes padronizados e a instrução de habilidades sociais geralmente são um alicerce da educação infantil da pessoa. No entanto, pesquisas revelam que certas habilidades, como gerenciamento de emoções, assertividade e construção de relacionamentos, também fazem parte do desenvolvimento de crescimento de um jovem adulto, tanto quanto as habilidades educacionais aprendidas na escola. Nem todos que apresentam o comportamento passivo-agressivo são pessoas passivo-agressivas. Por exemplo, uma esposa que normalmente se comunica de forma direta e aberta com o marido talvez não tenha a capacidade, em um dia específico, de dizer "não" à sua demanda para cozinhar uma refeição, então ela concorda em fazê-lo enquanto cria desculpas intermináveis para adiar a tarefa. A mulher não é passivo-agressiva em geral, no

entanto, neste momento, em que relaxar e prevenir um possível confronto com o marido são suas principais prioridades, ela escolhe a agressão passiva como um comportamento conveniente de escolha".

Raiva volátil

Esse tipo de raiva também está diretamente associado a um intenso distúrbio. A raiva errática é vista como uma explosão inesperada de raiva, que está em grande proporção relacionada ao tamanho da condição ou eventos que a rodeiam. Chris Aiken, MD, diretor do Mood Treatment Center e um instrutor de psiquiatria clínica da Escola de Medicina da Universidade Wake Forest, na Carolina do Norte, afirma: "No transtorno volátil intermitente, os indivíduos entram em ataques repentinos e abruptos de raiva, que estão fora do caráter deles, de maneira semelhante a um ataque".

EverydayHealth.com afirma que este tipo de perfil de raiva é notado mais nos homens ou talvez em indivíduos com certas condições associadas ao abuso de drogas e álcool. "A raiva volátil é um pouco mais comum em homens e pessoas com problemas de abuso de substâncias. Esse tipo de raiva coloca indivíduos em perigo de automutilação, danos materiais, violência física contra outras pessoas e problemas com relacionamentos interpessoais. É necessário procurar orientação profissional para padrões desse tipo de raiva, e ter extremo cuidado se alguém ao seu redor estiver vulnerável a ela".

A raiva volátil envolve principalmente o tratamento profissional, particularmente se o transtorno volátil intermitente for clinicamente diagnosticado. A Clínica Mayo identifica o distúrbio explosivo intermitente como: "Os surtos explosivos ocorrem frequentemente, sem aviso prévio, e normalmente duram menos de meia hora. Estes tipos de ataques podem ocorrer regularmente ou talvez sejam separados por meses ou por semanas de não-agressão. Agressões verbais menos graves podem ocorrer entre episódios de agressão física. Você pode ser temperamental, impulsivo e irritado em geral. Os episódios agressivos podem ser precedidos ou combinados com raiva, irritabilidade, aumento de energia, tremores, pensamentos descontrolados, formigamento, palpitações e pressão no peito".

Raiva crônica

A raiva que não é verificada ou resolvida dentro de um período de tempo pode ser identificada como raiva crônica. Sempre que a ira se torna um hábito para o indivíduo, ela se transforma em uma parte de sua vida cotidiana e pode resultar em várias condições médicas, especialmente um sistema imunológico fraco. Peter Sacco, Ph.D. define uma pessoa cronicamente irritada: "Este é um indivíduo que entra no hábito da raiva. Ele ou ela acorda todas as manhãs irritado, e se move irritadamente de uma coisa para outra, colocando o dia em sua mente como 'Aqui vamos nós novamente.' Ele ou ela está constantemente procurando por algo para ficar irritado. Se não tratado, esse tipo de pessoa acaba tendo problemas com a aplicação da lei ou se

aliena de amigos e familiares".

Mike Brundant, que escreve o "Descobertas da PNL" no site PsychCentral.com, afirma: "A raiva crônica é realmente prejudicial ao seu corpo, sendo pior que o tabagismo, o excesso de peso e uma dieta rica em gordura enquanto fator de risco para doenças crônicas e possivelmente uma morte precoce. Ainda pior, ninguém parece saber o que fazer sobre isso. Você deve evitar suprimir a raiva, dizem alguns, pois isso só aumenta o dano físico real. Você deve evitar desabafar também, porque isso também aumenta o dano físico! A raiva é irritante. "A raiva crônica tem sido relacionada à hipertensão arterial, enxaquecas, distúrbios da pele, doenças cardíacas e dores de cabeça crônicas, problemas digestivos, fadiga, dor crônica e abuso de álcool ou substâncias, entre outros problemas.

Raiva vingativa

A raiva vingativa é dirigida a uma pessoa para com quem você sente desejo de vingança, nesse caso, o centro de recompensas no cérebro humano se ativa de maneira semelhante ao cérebro de um viciado em substâncias. De maneira simples, a vingança é um estado de dependência que descreve a tendência dos indivíduos irritados ruminarem sobre temas vingativos que se tornam cada vez mais intensos à medida que o pensamento progride.

Escolher algo para se preocupar é um grande passo para vencer a ira vingativa. "Uma excelente estratégia para este tipo de raiva seria buscar atividades para fazer você se mover, como trabalho voluntário, exercitar-se e outras tarefas que movem sua mentalidade de estar com raiva de outras pessoas para ajudar os outros", afirma Dr. Aiken.

A Associação Americana de Psicologia sugere que as emoções humanas de vingança já existem desde que os seres humanos começaram a lidar uns com os outros. Tipicamente, há duas principais formas de pensar sobre a vingança. Religiosamente a Bíblia, em Êxodo 21:23, ensina seus crentes e leitores a "dar vida por vida, olho por olho, dente por dente, mão por mão, pé por pé" para penalizar um malfeitor. No entanto, mais de 2.000 anos depois, Martin Luther King Jr, um ícone americano dos direitos civis, afirmou: "A velha lei de 'olho por olho' deixará todo mundo cego".

Michael Price escreve na APA: "Quem está certo? Quando os psicólogos estudam o sistema mental que se vinga, pode acontecer de ambos estarem, com base em onde e quem você é. Como um buscador de poder de alto nível, a vingança poderia servir para lembrar as outras pessoas de não se meterem com você. Quando uma pessoa é de uma comunidade em que as regras são fracas, a vingança fornece uma maneira de manter a ordem." No entanto, a vingança tem um custo. Ao invés de ajudá-lo a progredir com sua vida, pode deixá-lo pensando sobre as circunstâncias e continuando desapontado, acham os psicólogos. Tenha em mente que a vingança é uma reação extremamente humana ao enfrentar condições que ameaçam a vida.

Raiva Petrificada

Conhecida como raiva endurecida, este tipo de raiva ocorre quando um indivíduo se tornar amargo em relação a outra pessoa ou uma situação, e acha difícil perdoar, esquecer ou superar isso. O Dr. Peter Sacco comenta sobre a raiva petrificada: "Ela começa quando alguém se apegar a um sentimento de amargura e ódio. Se você está esperando uma desculpa, mas o indivíduo que fez isso talvez não se preocupe ou não tenha ideia de que você está chateado. Você tem que entender que a raiva não o levará a lugar nenhum. Possivelmente, mesmo quando você não está necessariamente em contato com a pessoa, você pode optar por perdô-la completamente e, ao fazer isso, você se perdoará".

Quanto mais você segurara dor, sofrimento ou frustração provocados por outra pessoa quanto mais amargurado se torna, mais endurecidos esses sentimentos de raiva se tornam em seu coração. Em última análise, você pode se acostumar a ter esses sentimentos de amargura e começar a considerar esses sentimentos como normais em sua vida diária.

Raiva acidental

Ocasionalmente, a ira pode ser vista como uma explosão inesperada que é consertada imediatamente ou resulta em uma ação apropriada, quando tratada. A raiva acidental pode ocorrer a partir de um evento inesperado ou condição imprevista, e pode ser demonstrada de forma correta para o indivíduo envolvido, resultando em uma retificação instantânea.

Cynthia Pavlock do The Center for Anger Resolution em Houston, Texas, sugere: "A raiva não é um sentimento terrível ou ruim, ela nos permite saber que algo não é correto. É bom ter um incidente que provoque raiva, demonstrá-la de maneira adequada e depois seguir em frente".

Raiva empática ou simpática

Esse tipo de raiva é mais uma emoção saudável, quando traz ação apropriada ou mudança. A raiva empática significa raiva em relação à outra pessoa, particularmente um indivíduo ofendido ou tratado de maneira injusta. A raiva empática pode te levar a fazer algo novo ou a iniciar uma causa digna em nome da pessoa, principalmente por causa da justa indignação que um indivíduo sentiu por outra pessoa ou causa.

Por exemplo, se um vizinho da comunidade fosse injustamente maltratado, você poderia ficar realmente bravo em seu nome e iniciar uma petição convidando sua comunidade a ajudar o indivíduo ou a sua família e ajudar a trazer justiça, ou exigir a ação adequada. Dr. Chris Aiken afirma: "A saúde mental geralmente melhora uma vez

que nos concentramos em outras pessoas em vez de nós mesmos, apesar do conselho comum de ter seu próprio tempo e autocuidado. Por exemplo, as pessoas relatam um grande nível de felicidade quando realizam trabalho voluntário diretamente ajudando outras pessoas, em comparação com o mesmo trabalho sendo pago".

Capítulo 3: Por que você está sempre com raiva?

A raiva, como mencionado anteriormente, é uma parte importante de nossas emoções humanas. É natural sentir-se irritado às vezes, seja por frustração com relação a um indivíduo, um grupo, circunstâncias ou uma condição. O que não é típico, e o que pode ser prejudicial para o seu bem-estar emocional, mental e físico, é a raiva que é evitável ou não resolvida. Quando a raiva se transforma em uma rotina ou em parte de um ciclo sem interrupção, ela começa a revelar resultados negativos em seu bem-estar geral, impedindo você de ser a melhor versão do seu melhor eu.

No entanto, se você é capaz de reconhecer pelo menos uma série de razões pelas quais você está passando raiva, ou encontrar os motivos reais da emoção, provavelmente você encontrará um processo para reduzir ou ficar completamente longe do conflito. Embora você vá encontrar circunstâncias que são inteiramente imprevistas, também pode haver causas ou ativadores que podem ser corretamente identificados e controlados para ajudá-lo a reduzir as condições em que você está com raiva.

Frustração

Ocasionalmente, a raiva vem do desapontamento se você estiver tentando resolver um problema e falhar nisso, ou por ter dificuldades em aprender uma coisa nova. A frustração pode ocorrer quando você está configurando um aparelho doméstico e acha o manual do usuário muito difícil. Também pode ser frustração dirigida a colegas de trabalho que não estão cumprindo seus compromissos, ou membros da família que não podem cumprir suas promessas .

A frustração pode levar à raiva, especialmente se você define objetivos e descobre que esses objetivos não podem ser concluídos. Sempre que você se sentir irritado e sentir a raiva se aproximando, tome um momento para pausar, dar um passo atrás e pensar: "O que mais eu poderia ter feito para realizar os resultados que eu procuro?" Em alguns casos, a raiva pode te fazer pensar irracionalmente e reagir de maneiras que não ajudam a situação, mas, na verdade, aumentam o problema, levando a uma crescente raiva por sua parte.

Em vez de atacar, procure outra opção ou solução. Sempre que você estiver chateado ou irritado, você pode sentir um desejo intenso de agir, e essa energia poderia ser concentrada não em uma pessoa, mas em encontrar uma resposta para a questão. Ao fazer isso, você poderá usar a emoção da raiva e começar a usá-la para fazer algo

positivo em vez de destrutivo.

Além disso, isso permite que você reduza sua frustração, estabelecendo expectativas razoáveis para começar. Jennice Vilhauer, Ph. D. afirma em *Psychology Today*: "Uma grande parte da raiva e frustração que atravessamos na vida acontece quando nos deparamos com uma pessoa que não cumpre nossas regras. Nós normalmente pensamos que nossas regras são corretas e que o outro indivíduo deve fazer as coisas da nossa maneira. Na base de todas as lutas está a ideia de que um indivíduo pensa que outras pessoas devem mudar. Proclamar que seus métodos estão corretos, torna as regras de outra pessoa erradas. Os livros de regras pessoais não são corretos ou errados, eles simplesmente refletem um ponto de vista e as preferências diferentes de cada pessoa. Muitas pessoas acham desafiador aceitar isso, no entanto, todos nós vivemos em um mundo de grande diversidade e você não encontrará conceitos universais que afetem todas as religiões, culturas ou raças".

Medo ou impotência

A raiva às vezes é um dos produtos do medo. Sempre que as mudanças são introduzidas e você não consegue perceber exatamente como você reagiria a elas, ou quando parece que você está prestes a entrar em uma situação em que você não está totalmente no controle, seu medo pode orientá-lo a se irritar com a situação ou se irritar com os indivíduos que estão causando essas mudanças. O medo de perder, ser tardio, parecer que você não entende o que está fazendo, ou cometer um grande erro pode permitir que você fique bravo e irritado.

A raiva também pode se originar de uma sensação de perda de poder em uma determinada circunstância. Sempre que as coisas não estão funcionando como planejado e você simplesmente não tem o poder total sobre a situação, sua reação pode ser a de se irritar. Talvez você tenha experimentado esse tipo de raiva antes, se você já planejou um grande evento ao ar livre com muitas pessoas, apenas para enfrentar problemas climáticos que poderiam estragar completamente seus planos. Você entende que não tem controle sobre o clima e, além da preocupação de se sentir mal enquanto anfitrião da festa, você começa a ficar chateado e irritado por todos.

Se você está enfrentando o medo, primeiro tente descobrir o que está fazendo com que você se sinta assustado. Poderia ser a preocupação com o futuro? Quais são os riscos associados a este novo empreendimento ou direção? O que poderia estar causando nervosismo? Uma resposta enraivecida não ajudará a situação e provavelmente não provocará qualquer tipo de mudanças na realidade da situação. Bem, o mesmo para a impotência. Ao invés de ficar chateado com outras pessoas que talvez também não tenham qualquer poder sobre a situação, uma opção diferente precisa ser procurada em um esforço para recuperar algum controle sobre o processo.

Dores ou Feridas do Passado

Os seres humanos experimentam a dor em várias formas durante toda a vida, e muitas

vezes essas dores do passado, também podem ser as causas da raiva nas condições ou pessoas atuais. Dr. Leon F. Seltzer, Ph.D. Em Psychology Today, afirma: "No livro de Steven Stosny, *The Tracing Attachment Abuse* (1995), que mostra um modelo abrangente para tratar terapeuticamente a violência física e emocional em relacionamentos íntimos, o autor fornece uma explicação química de como a raiva - no momento em que pode agir como uma espécie de "pomada psicológica". Um dos hormônios que o cérebro secreta durante a excitação da raiva é a norepinefrina, experimentado pelo organismo como um analgésico. Como efeito, se os indivíduos são confrontados com dor física ou psicológica (ou a ameaça de tal dor), a ativação interna da resposta da raiva precipitará a liberação de um produto químico expressamente projetado para adormecê-lo".

Além disso, ele escreve: "Como Stosny explica, a raiva sintomática esconde a dor de nossas "dores centrais". Essas emoções angustiantes principais consistem em sentir-se ignorado, sem importância, acusado, culpado, indigno de confiança, desvalorizado, rejeitado, impotente, indigno e até impróprio para o contato humano. É, portanto, aceitável apenas que, se a auto-elicitación da raiva efetivamente afastar alguns sentimentos prejudiciais ou insuportáveis, pode-se acabar se tornando dependente da emoção a ponto de começar um vício. O conceito psicológico de auto-calmante é inquestionavelmente relevante aqui. Todos precisamos descobrir formas de nos acalmar ou incentivar-nos quando a nossa autoestima é atacada com críticas, demissões ou quaisquer outros estímulos externos que nos fazem sentir invalidados e, assim, revivem velhas dúvidas sobre nós mesmos. Se somos psicologicamente saudáveis, possuímos os recursos internos para nos auto-validar: de confessar a nós mesmos possíveis insuficiências sem sentir vergonha ou uma culpa intolerável. No entanto, se no fundo, ainda nos sentimos mal por ser quem somos, nosso pobre senso de autoestima simplesmente não é capaz de suportar tais ameaças externas".

No caso de você estar sofrendo raiva crônica, como resultado de algo do passado, indivíduos com dor crônica, sentimentos de injustiça e raiva são aqueles com piores resultados médicos e maior dor. Poderia haver uma série de explicações de por que essas emoções têm um efeito prejudicial sobre a saúde. A raiva leva ao aumento do estresse em seu corpo e isso causa dor. A raiva está ligada ao aumento da inflamação no corpo humano e isso pode intensificar a dor e diminuir a saúde em geral. Quando você sente raiva e injustiça, isso faz com que você se concentre no que está errado e tente achar alguém culpado por isso. Lembre-se de que se concentrar nela fornece mais poder.

Exaustão ou Fadiga

Muitas pessoas não estão cientes disso, no entanto, o cansaço contínuo ou a fadiga, tanto mental como fisicamente, podem além de tudo ser uma causa para os sentimentos de raiva. Sempre que você está cansado ou esgotado e não está descansando o

suficiente, você pode ficar chateado tanto com pessoas quanto situações. Sherrie Bourg Carter Psy. D. aconselha, "Porque as vítimas do esgotamento geralmente se sentem como um fracasso e sentem uma grande quantidade de culpa, não é incomum que esses sentimentos se tornem ressentimento e raiva à medida que o estresse persiste e você sente que não tem poder sobre ele. Inicialmente, a raiva pode assumir a forma de tensão interpessoal com colegas de trabalho, entes queridos ou amigos próximos. À medida que o esgotamento torna-se mais grave, a ira pode se intensificar e acabar em explosões de raiva e brigas graves tanto em casa como no trabalho. Você pode ter pensamentos de violência física para com a família e colegas de trabalho, e nos casos mais graves, isso pode atravessar a linha para a violência real".

A mente, o corpo e o espírito exigem tempo para que você se recupere das atividades diárias. Isso sugere que você precise ter a quantidade recomendada de sono por noite e arranje tempo para uma pausa com seus compromissos para se permitir relaxar e recarregar. Quando você não se recupera e descansa o suficiente, sente-se tão mentalmente e fisicamente cansado que os pensamentos e ações começam a te desgastar, e a raiva pode ser a reação mais fácil ou mais difícil a isso.

Se você descobrir que a fadiga e a exaustão são as causas da sua raiva crônica, tome um momento para permitir-se ter uma boa quantidade de descanso. Escolha uma atividade de lazer para ajudá-lo a manter sua mente relaxada mesmo com a agitação diária da vida, isso fará milagres para sua saúde geral. Desligue-se do trabalho e de quaisquer outras responsabilidades, mesmo que por alguns dias, e entre no modo de relaxamento completo para encontrar a paz interior, refletir, se reconectar com sua alma, reacender seu relacionamento com membros da família, e tornar-se mais empoderado para pensar e responder racionalmente e não com raiva. Você ficará surpreso com o sucesso que essa sugestão direta pode ter.

Ciúme ou inveja

Você fica chateado ou irritado sempre que outras pessoas recebem prêmios ou promoções que você sente que poderiam ser seus, ou sente que eles não merecem realmente isso? Você fica sempre bravo quando está em redes sociais e outras pessoas estão postando sobre aniversários, fotos, atualizações de status ou novos empregos? Se assim for, os pensamentos de inveja ou ciúmes podem ser o que está ativando sua raiva crônica, e isso pode se tornar um hábito muito pouco saudável.

O ciúme não é apenas associado ao sucesso material ou às posses. Também pode ser um senso que você tem se alguém que você ama se apegar a outra pessoa e você se sente excluído. Inveja e ciúmes também podem surgir de uma rivalidade, ou se você pensa que está competindo contra todo mundo.

Talvez a relação mais típica onde o ciúme ocorre seja entre os cônjuges. Robert L. Leahy, Ph.D., em *Psychology Today*, afirma: "O ciúme é raiva, e preocupação agitada. Quando os casais estão com ciúmes, eles se preocupam que seu parceiro possa

encontrar outra pessoa mais atraente, e temos medo de ser rejeitados. Como nós sentimos o perigo de que nosso parceiro possa encontrar outra pessoa mais desejável, podemos desencadear o ciúme como forma de lidar com essa ameaça. Podemos sentir que nosso ciúme nos impedirá dessa surpresa, permitindo-nos defender nossos direitos e forçar nossos companheiros a desistir de seus interesses em outro lugar. Comparável à preocupação, o ciúme pode ser uma "estratégia" que usamos para garantir que possamos determinar o que está dando errado ou aprender o que nosso parceiro "realmente pensa". Também podemos pensar que nosso ciúme pode nos encorajar a sair do relacionamento - de modo que não nos machucaremos ainda mais. Caso você se sinta com ciúmes, é imperativo que você pense sobre o que você espera alcançar com seu ciúme. Você vê o ciúme como uma estratégia de enfrentamento".

Leahy sugere que a maneira como você se comporta ou reage à inveja e os sentimentos de raiva faz a diferença. "Assim como a diferença entre sentir-se irritado e comportar-se de forma hostil, há uma diferença entre sentir inveja e agir em seu ciúme. É extremamente importante entender que é provável que seu relacionamento seja comprometido pelo seu comportamento ciumento - como acusações contínuas, busca de reafirmações, drama e exagero. Pare e pergunte a si mesmo: "Eu sei que estou me sentindo com ciúmes, mas não tenho que agir nisso".

Em vez de agir, se recomponha e nunca permita que as emoções assumam o controle. "Note que seu sentimento de frustração e nervosismo pode aumentar quando você dá um passo para trás e observa esses tipos de experiências. Aceite que você pode ter uma emoção - e permitir que aconteça. Você não precisa parar o sentimento." Nós descobrimos que dar um passo atrás e monitorar se o sentimento está lá pode levar o sentimento a se enfraquecer por conta própria", sugere o Dr. Leahy.

Hipertireoidismo

Além das causas situacionais, a raiva também pode ser trazida ou complicada por condições de saúde, assim como uma tireóide hiperativa. Esta condição ocorre quando a glândula tireoide produz muito hormônio da tireoide. O hipertireoidismo tem sido conectado a várias manifestações, por exemplo, problemas de metabolismo, dificuldade de foco, ansiedade, estresse e agitação. Se você foi identificado como tendo uma tireóide hiperativa, pode ser uma boa ideia falar com seu médico sobre quaisquer problemas de raiva crônica que você está enfrentando e como eles podem ser reduzidos.

O doutor Neil Gittoes, um endocrinologista dos Hospitais universitários de Birmingham e BMI The Priory Hospital, aconselhou o Daily Mail em uma entrevista: "Esta influência hormonal tem tudo a ver com o metabolismo do corpo, como por exemplo, a temperatura corporal e a frequência cardíaca. Os hormônios circulantes influenciam todo e cada um dos tecidos, incluindo o cérebro. Outros sinais e sintomas podem incluir perda de peso, tremores e suores. Isto pode ser simples de corrigir com

medicação como, por exemplo, o Carbimazol, que impede a glândula de sintetizar hormônio em excesso."

Nível de colesterol baixo ou alto

Você deve estar ciente de que ter um colesterol elevado geralmente leva a outras doenças e condições. Muitas pessoas com colesterol alto usam medicamentos prescritos para reduzir seus níveis de colesterol e o risco de doença cardíaca. No entanto, sempre que os níveis de colesterol estão baixos, um resultado não desejado podem ser os problemas de humor ou frustração.

De acordo com Steve Bazire, da Universidade de East Anglia, School of Pharmacy, "Uma teoria é que o baixo nível de colesterol reduz os níveis de serotonina (o hormônio da felicidade) no cérebro, tornando a reação à raiva difícil de gerenciar. O risco de depressão é o mais alto quando os níveis de colesterol estão baixos e altos, de modo que estar no intervalo entre baixo a médio parece ser o lugar mais seguro. O melhor método para evitar esse efeito colateral é reduzir gradualmente os níveis de colesterol".

Diabetes

A diabetes é uma doença que afeta um grande número de pessoas de vários grupos etários em todo o mundo. Tem sido associada às alterações de humor e explosões de agressividade, raiva, e ódio. Um relatório no Daily Mail chamado "As doenças e remédios que podem ser culpados por seu mau humor" afirma: "Baixos níveis de açúcar no sangue podem levar a uma explosão inesperada de raiva. A hipoglicemia, provocada por níveis inferiores aos normais de glicose no sangue, podem ocorrer com a diabetes tipo 1 e tipo 2. Os níveis mais baixos de açúcar no sangue têm efeito em todos os tecidos do corpo, incluindo o cérebro, e podem resultar em um desequilíbrio dos produtos químicos, o que inclui a serotonina. Em poucos minutos isso pode resultar em agressão, confusão, raiva, inquietação e ataques de pânico. O tratamento requer o consumo de um alimento ou lanche contendo açúcar, quando possível e, felizmente, assim você pode sentir muito melhor em 20 minutos".

Depressão

A depressão é frequentemente relacionada a sentimentos de tristeza, letargia ou a vontade de simplesmente deitar-se na cama durante todo o dia ou se afundar num canto, mantendo-se longe do resto do mundo. Muitas vezes, por outro lado, a depressão pode se revelar em ataques de raiva descontrolada ou não provocada. Paul Blenkiron, um psiquiatra no Bootham Park Hospital de York, afirma sobre a depressão: "Também pode deixar você se sentindo furioso, irritado e temperamental". A Dra. Helen Stokes-Lampard, do Royal College of General Practitioners, afirma: "Uma de suas formas, a depressão agitada, afeta cinco por cento das pessoas que sofrem de depressão. Os sinais também podem incluir insônia, inquietação e pensamentos descontrolados. A razão pela qual uma determinada pessoa é muito mais

propensaa se tornar hostil em comparação às outras é normalmente questão de individualidade. Muitas pessoas são apenas mais chateadas e agressivas, em primeiro lugar, e a medicação ou as situações aumentam isso".

Epilepsia

Se você sofre de epilepsia, você pode passar por episódios de frustração, raiva ou depressão após uma crise epiléptica. O Dr. Hannah Cock, um neurologista que trabalha no St. George's Hospital de Londres, afirma: "As convulsões são provocadas por uma inesperada explosão de atividade elétrica no cérebro. Isso leva a uma breve interrupção dentro da informação normal que passa entre as células cerebrais. O evento é bastante significativo, e explosões de raiva, às vezes delirantes, podem acontecer posteriormente".

Às vezes, os efeitos da crise epiléptica mostram que a frustração ou raiva pode durar até alguns momentos após a convulsão. No entanto, para outros, os sentimentos poderiam continuar por até alguns dias depois. No entanto, o tratamento sugerido são os medicamentos antiepilépticos, que podem ajudar não apenas com as convulsões, mas adicionalmente com os efeitos posteriores.

Medicação para dormir

Profissionais médicos estabeleceram uma conexão entre medicações para dormir e o comportamento temperamental ou suscetível à raiva. Em um artigo no Daily Mail, foi dado um aviso sobre medicamentos que auxiliam o sono para curar distúrbios do sono, que poderiam resultar em episódios de raiva. "O grupo de drogas, chamado benzodiazepínicos, drogas geralmente recomendadas para a ansiedade, funciona retardando a função cerebral. Embora afete apenas um por cento de seus usuários, pessoas com personalidade agressiva, isso pode torná-las muito mais vulneráveis às explosões irracionais Peça a seu médico para mudar para um tipo diferente de medicação para dormir, como Zolpidem ou Zaleplon".

Capítulo 4: Melhor prática de gestão da raiva

Quando você começa a se tornar consciente das causas de sua raiva, você pode começar a reconhecer como reduzir as condições que fazem com que você se aborreça ou a melhor maneira de controlar essa emoção para garantir que você esteja no controle. Fazer poucas modificações ou ter pequenos lembretes em sua vida cotidiana pode fazer todo um mundo de diferença na gestão de sua raiva e torná-lo

calmo, mesmo quando confrontado por outras pessoas ou condições que normalmente poderiam fazer você perder o controle.

Dicas de gestão da raiva:

Pense antes de agir . Quando chateado, torna-se fácil para as emoções se demonstrarem e assumirem o controle dos próximos pensamentos, ações, palavras e reações. Desenvolva um hábito de pensar primeiro quando desafiado por uma condição ou indivíduo que faz com que você fique irritado ou chateado. Pare e pause alguns segundos antes de fazer ou dizer qualquer coisa. Não há necessidade de reagir de acordo com as circunstâncias, o que você tem de fazer primeiro é tomar um momento e pausar.

Compreenda e mostre sua raiva. Depois de ter alguns minutos para pensar e se acalmar, é uma ótima idéia mostrar sua raiva de forma relaxada, lógica e civilizada. Isso pode ser simplesmente admitir a si mesmo que você está chateado, ou expressar isso para a pessoa ou as partes envolvidas, e demonstrar a raiva é melhor do que armazená-la. Quando é demonstrada, há uma maneira melhor de encontrar uma solução correta para o conflito. No entanto, sempre que a raiva é desconsiderada ou armazenada, ela pode revelar-se de outras maneiras que podem ser prejudiciais.

A Associação Americana de Psicologia (APA) afirma: "A raiva pode ser suprimida e depois modificada ou redirecionada. Isso ocorre sempre que você guarda sua raiva, deixa de se concentrar nela e se concentra em algo construtivo. O objetivo é parar ou controlar sua raiva e transformá-la em algo construtivo. A desvantagem desse tipo de resposta é que, se não permite a expressão externa, a raiva pode ser focada para dentro. A raiva virada para dentro pode causar alta pressão arterial, hipertensão ou depressão".

O artigo da APA também explica que "a raiva injustificada pode criar problemas adicionais. Pode resultar em manifestações patológicas de raiva, como o comportamento passivo-agressivo (responder de forma indireta às pessoas, sem se comunicar com elas sobre o motivo, em vez de lidar com elas diretamente) ou uma personalidade que parece negativa e agressiva. Indivíduos que estão continuamente colocando outras pessoas para baixo, criticando tudo e fazendo comentários negativos não dominaram o caminho para demonstrar com sucesso sua raiva. Obviamente, eles não são muito propensos a ter relações bem sucedidas".

Encontre uma solução . Reconheça a raiva, e então encontre uma maneira de resolver o problema. Um artigo intitulado "Gestão da raiva: 10 dicas para controlar seu temperamento" publicado pela Mayo Clinic afirma: "Em vez de se concentrar exatamente no que o deixou com raiva, concentre-se em resolver o problema agora. Se seu filho ou o quarto sujo dos membros da família te deixam louco: feche a porta. O seu cônjuge chega atrasado para o jantar todas as noites? Planeje o jantar mais tarde da noite - ou aceite comer sozinho várias vezes por semana. Tenha em mente que

ficar chateado não irá consertar tudo e pode só piorar as coisas.

A APA recomenda o uso da energia causada pela raiva para resolver problemas. "Muitas vezes, nossa frustração ou raiva são gerados por problemas reais e inevitáveis em nossas vidas. Nem toda a raiva é mal colocada, e muitas vezes pode ser uma resposta saudável e natural a esses desafios. Além disso, há uma convicção cultural de que cada problema tem uma solução e descobrir que este nem sempre é esse o caso contribui para a nossa frustração. A mentalidade mais efetiva para lidar com esse tipo de situação, portanto, não é se concentrar em procurar a solução, mas sim em como você gerencia e lida com o problema. Desenvolva um plano e verifique seu progresso na medida em que você o acompanha. Resolva dar o seu melhor, mas, além disso, não se punir se uma resposta não vier imediatamente. Sempre que você puder abordar a raiva com suas melhores intenções e esforços e criar um esforço importante para lidar com ela de frente, você pode se tornar menos propenso a perder a paciência e cair no pensamento de tudo ou nada, independente de o problema ser ou não corrigido imediatamente".

O humor pode aliviar a tensão . Sempre que as coisas ficarem tensas, você pode ajudar usando o humor, mesmo a autodepreciação, para ajudar a aliviar o estresse emocional e difundir o problema. De acordo com o artigo da Mayo Clinic, "descontrair pode ajudar a acalmar a tensão. Use o humor para ajudá-lo a lidar com o que está te deixando chateado e, provavelmente, qualquer objetivo irrealista que você tem sobre a maneira como as coisas devem acontecer. Fique longe do sarcasmo, no entanto – ele pode prejudicar suas emoções e piorar as coisas".

Muitas pessoas possuem o dom de contar boas piadas ou fazer comentários que aliviam o clima sempre que uma discussão se inflama ou logo antes da tempestade começar. O humor pode distrair a concentração e também fazer com que as pessoas esqueçam sobre o que realmente estavam chateadas em primeiro lugar, mesmo que por apenas alguns minutos. Esta interrupção temporária pode ser suficiente para retomar o controle e recompor-se antes de lidar com a situação em questão.

Evite guardar rancores. As pessoas não são perfeitas. Independentemente de quão amado seja um indivíduo para você, quer seja ou não um parente, amigo, querido, colega de trabalho ou vizinho, é provável que ocorram erros. As pessoas deliberadamente ou involuntariamente causam dor, miséria, frustração, arrependimento ou desapontamento, da mesma forma que você, sem dúvida, também prejudicará outra pessoa. Se alguém comete um erro e se desculpa com você ou tenta corrigir o problema, perdoar essa pessoa não só restaura seu relacionamento, mas também o libera da responsabilidade de manter esse rancor por longos períodos.

No artigo da Psychology Today, Andrea Brandt, Ph.D/MFT afirma: "Ao perdoar, você está concordando com a realidade do que realmente aconteceu e encontrando uma abordagem para viver em um estado de resolução com isso. Isso geralmente é um processo estável - e isso nem sempre tem que incluir a pessoa que você está

perdoando. O perdão não é algo que você faz para o indivíduo que o ofendeu, é algo que você precisa fazer por si mesmo".

Colocar-se nos sapatos das outras pessoas também pode ajudar, diz o Dr. Brandt. "Ele ou ela é falho simplesmente porque todas as pessoas são falhas. Ele ou ela agiram de pensamento limitado ou em um quadro de referência distorcido, porque às vezes, todos agimos com nossas crenças limitadas e quadros de referência distorcidos. Toda vez que você foi ferido, o outro indivíduo estava tentando ter uma necessidade preenchida. Qual você acha que era essa necessidade e a razão pela qual a pessoa fez isso de forma tão prejudicial? "

O perdão não significa que você estará disposto a se tornar prejudicado ou explorado novamente. Em vez disso, está se liberando e optando por avançar, criando um estado de espírito para o progresso. Dr. Brandt afirma em seu artigo: "O perdão coloca o último encerramento sobre aquilo que o prejudicou. Você sempre se lembrará do que aconteceu, mas você vai parar de estar acorrentado a isso. Tendo trabalhado com os sentimentos e descobrindo o que você deveria fazer para melhorar seus limites ou satisfazer suas necessidades, você será capaz de cuidar de si mesmo no futuro. Perdoar essa pessoa em particular é uma excelente maneira de honrar a si mesmo. Isso diz ao mundo que você deveria ser feliz".

Aumentar a comunicação . Muitos dos exemplos que causam raiva podem ser diminuídos ou evitados se a comunicação for melhorada. É injusto, por exemplo, esperar que os indivíduos se adequem a um determinado conjunto de valores ou princípios que você não divulgou claramente. Por exemplo, se você está planejando se encontrar com colegas de trabalho para uma reunião às 10:00 da manhã, e precisa ter concluído a reunião às 11:00 da manhã devido a outro compromisso, indicar isso de forma direta e clara em seu calendário ou horário para todas as partes envolvidas, iria reiterar a eles o desejo de estar lá prontamente, em vez de uma vaga instrução para que chegassem "o mais cedo possível".

A comunicação, além disso, deve ser mantida direta, mesmo no calor do momento. A APA afirma que os indivíduos irritados normalmente saltam e acham conclusões, e algumas dessas conclusões podem ser extremamente imprecisas. Uma coisa a fazer quando você está em uma discussão indo de lado é pausar e pensar sobre suas respostas. Não diga a primeira coisa que entra na sua boca, no entanto pare e pense com atenção sobre o que você gostaria de dizer. Além disso, preste atenção atentamente ao que o outro indivíduo está dizendo e tome o tempo antes de responder. Mais uma vez, o poder de parar e pensar ocupa um lugar central. "Preste atenção em qual é a causa raiz da raiva. Por exemplo, você gostaria de uma determinada quantidade de flexibilidade e espaço pessoal, e seu parceiro deseja mais proximidade e conexão. Se ele ou ela começa a se estressar em relação às suas atividades, não ataque de volta descrevendo seu parceiro como um diretor, um supervisor ou maníaco por controle fungando em seu pescoço", diz o APA. "É normal se tornar defensivo

sempre que você é criticado, no entanto, não reaja. Em vez disso, preste atenção às palavras, à mensagem de que este indivíduo poderia estar se sentindo ignorado e não amado. Isso pode exigir uma grande dose de questionamento paciente por sua parte, além de exigir algum espaço para respirar. No entanto, não deixe sua raiva - ou a do seu parceiro - sair do controle. Manter a calma é o que impedirá o problema de se tornar algo terrível".

Examine seu ambiente. Pode ser que você precise de uma mudança em seu entorno ou círculo para gerenciar seus problemas de raiva e tornar-se uma pessoa relaxada? Caso você esteja regularmente cercado de indivíduos que são prejudiciais e costumam insultar ou reclamar entre si, as chances de trazer essa atitude para si mesmo aumentam significativamente. No entanto, você pode ter uma melhor chance de aumentar suas habilidades de gerenciamento de raiva quando estiver ao redor de pessoas úteis que podem lhe fornecer os conselhos e sugestões que você precisa neste esforço.

Envolva-se com pessoas boas, que te apoiam e te ajudam a ver a melhor parte da vida, que dão a você e outras pessoas vantagens, e pessoas que podem conversar com você com toda a sinceridade e franqueza sem recorrer à culpa, vergonha ou negatividade. Sempre que seu ambiente estiver cheio de indivíduos que também dominaram o valor do controle da raiva e redução da frustração, você começará a praticar isso em sua vida cotidiana e aprenderá suas melhores práticas.

Faça uma pausa. Cuidar bem de você regularmente é importante para manter seu bem-estar mental, físico e emocional sob controle. Conforme mencionado anteriormente no último capítulo, a exaustão e cansaço aumentam sua frustração, tornando você mais vulnerável a colapsos. Descansar adequadamente e dar um passo para trás de sua rotina diária ocasionalmente permite que você possa lidar melhor com circunstâncias desafiadoras que poderiam ser a causa de episódios de frustração e raiva.

A APA afirma: "Problemas e compromissos podem pesar sobre você, consequentemente fazendo com que você se sinta bravo com a "armadilha" em que você parece ter caído e todas as pessoas e coisas que criam essas armadilhas. Faça uma pausa. Certifique-se de ter algum "tempo pessoal" programado para os dias que você sabe que serão estressantes. Um exemplo seria um pai trabalhador que tenha uma regra de que, quando ele chegar em casa do trabalho, durante os primeiros 15 minutos "ninguém fala com papai, a menos que a casa esteja em chamas." Depois deste breve momento de silêncio, ele se sente melhor preparado para lidar com as demandas de seus filhos sem explodir com eles".

Faça yoga ou meditação. Ambas as técnicas têm sido usadas por muitos indivíduos ao redor do mundo para ajudar com ansiedade e frustração. JC Peter, na revista *Spirituality and Health*, afirma: "O yoga é, em parte, um exercício para a vida." É

normal e natural se sentir chateado, e o yoga pode nos ajudar a descobrir o cuidado para o qual a raiva às vezes está tentando nos direcionar. A frustração irresistível é realmente um ressentimento que se enterra profundamente em nossos pensamentos, disfarçando a impotência, o medo ou o sofrimento que vivem em seu núcleo. Esse tipo de raiva é complicado, e suas ações quase nunca são compassivas. Ocasionalmente, esse ressentimento permanece após a força da ira ter chegado e passado. Você poderia ter feito o seu melhor para combater a injustiça, mas depois a injustiça ainda permanece.

Além disso, Peter afirma: "A prática do yoga pode nos ajudar a detectar o que estamos sentindo: esta raiva está empoderando ou desempoderando? Também pode transferir fisicamente o excesso de energia, particularmente quando estimulamos Manipura Chakra, um centro de energia encontrado no plexo solar. Exatamente onde você sente frustração, ansiedade e medo".

Inalar e exalar quando você se sente chateado também ajuda na gestão da, os exercícios de respiração são uma parte importante do yoga. LiveStrong.com afirma no artigo "Yoga Poses for Anger", "Você já deve ter ouvido que sempre que estiver com raiva, você precisa respirar profundamente e contar até 10. O yoga tem um processo muito parecido. Basicamente, respirar fundo no momento em que você se sentir com raiva e notar a maneira como os sentimentos afetam sua mente pode ser uma maneira eficaz de acalmar uma condição potencialmente intensa. Um exercício de respiração de yoga mais específico, como a respiração da narina ou o Bhastrika, também conhecido como respiração de Bellow, limpará sua mente para reduzir a raiva".

A meditação está relacionada ao yoga, e irá ajudá-lo a gerenciar seus níveis de raiva. Tanya Gold, na seção de Saúde e Bem-Estar do The Guardian, discute sobre a meditação, "A meditação tem vantagens para a saúde, especialmente para neuróticos com problemas de ansiedade e raiva, como eu. Nesta semana, os acadêmicos Americanos publicaram os resultados de seu estudo sobre as alegrias da meditação transcendental (TM). Evidentemente, cobaias (humanos) que praticavam TM apresentaram queda de 48% nos sintomas depressivos. No ano passado, outra pesquisa sugeriu que havia 47% menos ataques cardíacos, acidentes vasculares cerebrais e fatalidades prematuras entre cabeças de meditação transcendentais."

A APA recomenda exercícios de respiração para controlar a raiva: "Inalar e exalar profundamente, a partir do seu diafragma; respirar a partir de seu peito não irá acalmá-lo. Imagine sua respiração vinda do seu "estômago". Gradualmente, diga uma palavra ou frase relaxante como "está tudo bem" ou "vá com calma". Repita para si mesmo enquanto respira profundamente. Use sua imaginação e imagine uma experiência relaxante, tanto da sua memória. Exercícios não estressantes como yoga lenta podem relaxar os músculos e ajudá-lo a se sentir muito em paz. Aplique estes métodos todos os dias. Saiba como usá-los imediatamente quando estiver em um cenário tenso."

Procure assistência se necessário. Caso seus problemas de raiva estejam fora de controle, e mais ainda, se suas tentativas de gerenciamento de raiva estiverem sendo restringidas por condições médicas subjacentes ou problemas de saúde mental, procure ajuda profissional em relação ao controle de sua raiva. Quanto mais cedo você receber assistência especializada; mais problemas que você pode evitar mais tarde. Não espere seus problemas de raiva se tornarem tão complicados a ponto de começar a ter um efeito desastroso em seus relacionamentos, familiares, amizades, desempenho no trabalho e outras conexões. A assistência pode ser obtida e você pode conquistar quaisquer problemas de raiva que estiver enfrentando.

De acordo com a APA, um terapeuta pode avaliar sua posição e determinar o melhor método para gerenciar sua raiva. "Se você sente que sua raiva está ficando fora de controle, se ela está tendo um efeito sobre seus relacionamentos e também em áreas importantes de sua vida, você pode pensar em receber conselhos para entender como lidar com isso. Um psicólogo ou um profissional de saúde mental licenciado pode trabalhar com você na criação de uma série de métodos para mudar seu pensamento e seus hábitos. Se você falar com um terapeuta em potencial, diga a ele que você tem problemas de raiva nos quais deseja trabalhar e pergunte sobre sua abordagem ao gerenciamento de raiva. Certifique-se de que este não é o único plano de ação projetado para "colocá-lo em contato com suas emoções e demonstrá-las", o que poderia ser exatamente o seu problema. Com a terapia, dizem os psicólogos, uma pessoa altamente irritada pode se aproximar de um nível médio de raiva em cerca de 8 a 10 semanas, com base nas condições e nos métodos utilizados".

Capítulo 5:

Como pessoas emocionalmente inteligentes lidam com a raiva

Inteligência emocional (QE) é ter as habilidades para identificar e entender as emoções, e usá-las para orientar sua tomada de decisão, para ajudá-lo a lidar com a raiva com sucesso. Saber que você deve escolher suas batalhas irá ajudá-lo a superar a ansiedade e o esgotamento. Um indivíduo que é emocionalmente inteligente é capaz de usar as emoções pelas quais está passando, incluindo aquelas que são vistas como prejudiciais, e usá-las para perseguir e alcançar seus objetivos pessoais.

Por exemplo, uma condição pode contribuir para que você fique com raiva porque não a entende completamente. Você poderia ver uma ação e enxergar como uma injustiça, no entanto, cada cenário tem sua perspectiva e antecedentes, muitos dos

quais você não está ciente. Manter isso em mente ajudará você a evitar entrar em situações que realmente não o envolvem. E quando certas pessoas ou circunstâncias te deixam chateado (mas você não precisa delas para a sua função diária), por que não simplesmente evitá-las?

Uma visão bem equilibrada

A realidade é que existem inúmeras ocasiões em que você tem o direito de ficar chateado. Por exemplo, vamos imaginar que certo colega de trabalho realmente te deixa irritado. Você sabe, o tipo que não arruma suas bagunças, está sempre reclamando, normalmente não é educado. Você tem que lidar com esse comportamento há algum tempo, e então um dia você decide fazer algo sobre isso.

Sua raiva está criando algo construtivo. Agora você deve resolver essa situação inaceitável. Como você pode avançar? Você pode expor seu colega de trabalho, falando publicamente de seus comportamentos negativos e informando-o de que todos estão cansados disso. Isso mudará seu comportamento? Possivelmente. No entanto, é realmente essa a maneira como você gostaria de lidar com o problema? Isso não apenas afetará negativamente o relacionamento com este colega, mas a verdade é que poderia arruinar sua reputação e a de outros também. Por outro lado, tomando um tempo para considerar suas ações e suas consequências, sua estratégia seria muito mais efetiva. Obviamente, no calor do momento, você nem sempre estará motivado a relaxar e pensar sobre o problema. É exatamente por isso que é importante aprender a manter o controle.

Como controlar suas emoções

Cada dia cria seus próprios problemas. Você está ciente daqueles dias em que quase tudo basicamente sai do roteiro e faz com que você sinta vontade de ficar embaixo dos lençóis pelo resto do dia. Infelizmente, a vida não nos permitirá o luxo de colocar nossas cabeças na areia e contemplar o mundo que nos rodeia. Exatamente o que você pode fazer para lidar com suas emoções negativas e como você pode tirar o melhor de uma situação ruim? Existem muitos recursos poderosos que você pode usar para reorientar seus esforços e controlar melhor suas emoções, tais como:

Gerenciando sua raiva

A raiva é semelhante ao fogo. Pode ser uma ótima ferramenta, ou pode ser muito destrutivo. Situações específicas precisam de uma resposta rápida sempre que você experimenta algum tipo de bullying ou abuso, seja psicológico ou físico. No entanto, em outros casos, pequenos problemas podem fazer com que sua frustração se acumule até o ponto em que se corre o risco de perder o controle sobre suas emoções.

Se você acredita que isso está acontecendo com você, experimente o seguinte:

1. **Afastar-se** . Quando você está no centro de uma condição desagradável, é difícil não dizer a primeira coisa que aparece em sua cabeça. Antes de dizer ou fazer qualquer coisa de que você pode se arrepender, afaste-se da situação.

2. **Respire profundamente** . De acordo com a American Psychological Association (APA), a respiração é um dos métodos mais rápidos para diminuir a concentração da sua raiva. Repetir uma frase ou palavra que seja reconfortante para você (como "tudo ficará bem", "deixe quieto", "relaxe" ou "vai com calma") ajudará a acalmar os sentimentos de raiva.

3. **Faça algo que você gosta** . Ao fazer uma pausa da condição, participe de uma atividade que mova seu foco, que irá ajudá-lo a se estabelecer. Tente trabalhar, ouvir música, assistir a um programa de televisão ou outras atividades que você acha relaxantes.

4. **Tente um exercício não extenuante** . Dê uma volta, um passeio de carro ou faça algum alongamento. Isso aliviará a pressão em seus músculos, o que o ajudará a relaxar.

5. **Contando para trás** . Quando irritado, pare e faça lentamente uma contagem regressiva a partir de 20. Conte cada número lentamente enquanto respira. É melhor falar com você a cada número de forma relaxada. Quando ficar bom nisso, você deve começar o processo de contagem logo antes ou mesmo ao longo de um teste.

6. **Visualização** . Essa pode ser uma tarefa mais desafiadora para muitas pessoas, no entanto, é muito eficiente. Simplesmente desenvolvendo uma imagem mental, você mobiliza fatores afetivos e cognitivos. Fotografias de relaxamento de seus locais favoritos para visitar como a praia, o parque, um lago, caminhadas e muito mais. Por exemplo, fotos de sucesso poderiam ser de você realizando um exame com confiança e com calma.

Colocando tudo junto

A maioria de nós ficará chateada ocasionalmente. No entanto, o uso destes métodos irá ajudá-lo a melhorar seu QE , gerenciar sua raiva e demonstrar suas emoções de uma maneira mais saudável para você e outras pessoas.

Conclusão

Obrigado por chegar até o final deste livro. Espero que tenha sido informativo e capaz de lhe fornecer todas as informações de que você precisa para alcançar seus objetivos, independentemente de quais sejam eles.

Há muita informação aqui sobre o gerenciamento de raiva. O próximo passo para você será ler este livro novamente várias vezes, até 10-15 vezes, para entender melhor os conceitos que são explicados e criar uma visão para o seu crescimento.

Tome uma atitude. Decida a direção que deseja assumir no gerenciamento de sua raiva.

Você vai querer passar cerca de 90 dias ou mais com foco em como reconhecer os desencadeantes em sua vida e praticar métodos para relaxar. Conheça-se observando seus comportamentos e sentimentos.

A raiva assim como outras emoções humanas, deve ser controlada e tratada corretamente para uma vida mais saudável. À medida que você tenta lidar com seus problemas de raiva, sua motivação é sempre sair dessa situação uma pessoa muito melhor, mais centrada, que está mais bem preparada para lidar com diferentes situações e manter seu temperamento sob controle, mesmo quando sob pressão. O objetivo número um é o autodesenvolvimento, no entanto, você também pode perceber que, como você tem um controle melhorado sobre seu temperamento e frustração, o padrão de seus relacionamentos com as pessoas em seu círculo interno, bem como as pessoas que você influenciará, irá melhorar muito.

Visualize como sua vida será diferente quando você aprender a controlar a raiva. Pense sobre como melhorou sua vida. Como tornar-se emocionalmente inteligente fará você melhorar? Como isso mudará sua vida? Como você vai usar isso para melhorar a vida daqueles que você ama? Mantenha essas visões em sua mente. Pode haver alguns dias difíceis, mas sua visão irá mantê-lo motivado e seguindo em frente.

A vida sempre será preenchida com raiva, desconforto, perda e as ações imprevisíveis dos outros. Você não pode mudar isso; no entanto, você pode mudar a maneira como você permite que esses tipos de situações o afetem. Gerenciar suas respostas pode evitar que você fique feliz a longo prazo.

Finalmente, se você achou este livro útil, uma avaliação sobre na Amazon seria apreciada!